МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Карен Хорни

# САМОАНАЛИЗ




Санкт-Петербург • Москва • Минск
2022

ББК 88.373
УДК 159.922.1
Х79

**Хорни К.**

Х79 Самоанализ. — СПб.: Питер, 2022. — 224 с. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 978-5-4461-1394-1

Одна из основных работ выдающегося ученого-психоаналитика Карен Хорни, яркой представительницы неофрейдизма, бросившей вызов пессимизму и терапевтическому аскетизму великого австрийца. «Самоанализ» — своеобразная платформа теории самой Хорни — первое практическое руководство по психоанализу, помогающее людям преодолевать собственные проблемы. Во всех работах Хорни раскрывает типичные внутренние конфликты человека, а ее типология характеров — это мастерски выполненное описание людей, с которыми чуть не ежедневно сталкиваются не только психологи и психотерапевты, но и все мы. Книги Хорни написаны легким, образным, ярким языком и понятны даже неспециалистам. Невероятно популярные в свое время, они и сегодня не утратили актуальности.

**16+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.373
УДК 159.922.1



ISBN 978-0393311655 (англ.)
ISBN 978-5-4461-1394-1

# Содержание

Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 4

Глава 1. Возможность и желательность самоанализа . . . . . . . . . . . . . . . 8

Глава 2. Движущие силы неврозов . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 26

Глава 3. Стадии психоаналитического понимания . . . . . . . . . . . . . . . 54

Глава 4. Роль пациента в психоаналитическом процессе. . . . . . . . . . . 74

Глава 5. Роль аналитика в психоаналитическом процессе . . . . . . . . . . 90

Глава 6. Эпизодический самоанализ . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 110

Глава 7. Систематический самоанализ:
предварительные замечания . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 127

Глава 8. Систематический самоанализ случая
болезненной зависимости. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 139

Глава 9. Дух и правила систематического самоанализа. . . . . . . . . . . 180

Глава 10. Работа с сопротивлением . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 194

Глава 11. Ограничения самоанализа . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 208

# Введение

Изначально психоанализ разрабатывался как метод терапии в строго медицинском значении. Фрейд обнаружил, что определенные нарушения, не имеющие видимой органической основы, такие как истерические приступы, фобии, депрессии, наркотическая зависимость, функциональные расстройства желудка, можно излечить, раскрыв обусловливающие их бессознательные факторы. Со временем подобного рода расстройства получили общее название невротических.

Спустя некоторое время — в последние тридцать лет — психиатрам стало понятно, что невротические люди страдают не только от этих явных симптомов, но и от значительного нарушения всех их жизненных отношений. Они также увидели, что для многих людей характерны нарушения личности, которые не сопровождаются какими-либо определенными симптомами, прежде считавшимися признаками неврозов. Другими словами, постепенно становилось все более очевидным, что невротические симптомы могут и не проявляться, но не бывает так, чтобы отсутствовали личностные проблемы. Таким образом, неизбежно следовал вывод, что эти менее специфические проблемы и составляют суть неврозов.

Осознание этого факта оказалось чрезвычайно конструктивным в развитии психоаналитической науки — оно не только повысило ее эффективность, но и расширило сферы ее применения. Явные нарушения характера — такие как навязчивая нерешительность, повторяющийся ошибочный выбор друзей или сексуальных партнеров, значительные внутренние барьеры в работе — стали такими же объектами анализа, как и грубые клинические симптомы. Тем не менее в центре интересов оказалась не личность и ее оптимальное развитие, конечной целью было понимание и возможное устранение очевидных расстройств, а анализ характера являлся лишь средством достижения этой цели. Если же в процессе такой работы человек начинал развиваться в более благо-

приятном направлении, то это было скорее результатом случайным и непреднамеренным.

Психоанализ был и остается методом терапии особых невротических расстройств. Но то, что его можно использовать с целью общего развития личности, делает его ценным самим по себе. Люди все чаще обращаются к анализу не потому, что страдают от депрессий, фобий или подобных им нарушений, но потому, что чувствуют, что не могут справиться с жизнью, или понимают, что что-то внутри них самих тянет их назад или вредит их отношениям с другими.

Как иной раз бывает, когда открывается новая перспектива, значение этого нового направления сначала переоценивалось. Не раз заявлялось, да и сейчас такое мнение по-прежнему широко распространено, что психоанализ является единственным средством, способствующим развитию личности. Излишне говорить, что это не так. Сама жизнь оказывает наиболее действенную помощь нашему развитию. Невзгоды, которые обрушиваются на нас, — необходимость покинуть свою страну, физические болезни, периоды одиночества, но также и радости жизни — настоящая дружба и даже просто общение с приятными и хорошими людьми, работа в коллективе единомышленников, — все эти факторы способны помочь нам полностью реализовать наш потенциал. К сожалению, такая поддержка имеет определенные недостатки: благоприятные обстоятельства не всегда возникают тогда, когда мы в них нуждаемся; трудности могут не только потребовать от нас активности и мужества, но и, превысив наши силы, попросту сокрушить нас. Наконец, мы можем быть слишком поглощены психологическими проблемами, чтобы использовать помощь, предоставленную самой жизнью. Поскольку психоанализ не имеет этих недостатков, хотя у него есть другие, он может законно занять свое место в качестве одного из специфических средств, служащих развитию личности.

Любая подобного рода помощь необходима вдвойне в запутанных и сложных условиях цивилизации, в которой все мы живем. Но профессиональная помощь аналитика, даже если бы ее можно было оказывать более широкому кругу людей, вряд ли доступна каждому, кто в ней нуждается. Именно поэтому вопрос о самоанализе имеет большое значение. Всегда считалось, что «познать себя» не только полезно, но и возможно.

Вполне вероятно, что достижению этого могут во многом способствовать открытия психоанализа. С другой стороны, эти же открытия выявили гораздо больше возникающих при этом трудностей, чем было известно прежде. Поэтому при обсуждении возможностей психоаналитического исследования самого себя рядом с надеждой всегда должна присутствовать сдержанность.

Цель этой книги — подвергнуть серьезному рассмотрению данный вопрос, обсудив должным образом связанные с ним проблемы. Я попыталась также изложить некоторые основные принципы, касающиеся метода, но в этой области накоплено мало реального опыта, который мог бы служить нам путеводителем, а потому главная моя задача состояла скорее в том, чтобы поставить вопрос и стимулировать усилия в направлении конструктивного самопознания, а не предложить какие-либо ясные ответы.

Попытки конструктивного самоанализа могут иметь большое значение в первую очередь для самого человека. Они дают ему возможность самореализации, под которой я понимаю не только развитие каких-либо особых талантов, которые у него, возможно, подавлены и никак не используются, но и, что еще более важно, развитие его потенциальных возможностей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от калечащих внутренних принуждений. Но с этим связан и более широкий вопрос. Неотъемлемой частью демократических идеалов, за которые мы боремся в наши дни, является убеждение, что каждый человек обязан полностью реализовать свои потенциальные возможности. Помогая это осуществить, психоанализ не может избавить людей от бед и страданий, но он может, во всяком случае, прояснить истоки трений и взаимонепонимания, ненависти, страхов и обид, слабостей и уязвимых сторон, причиной и следствием которых являются эти беды и страдания.

В двух предыдущих книгах мною представлены основы теории неврозов, разрабатываемой в данной работе. Я бы охотно отказалась от изложения этих новых подходов и формулировок, но мне кажется неразумным упустить хоть что-нибудь, что может быть полезно для самопознания. Но я постаралась изложить материал как можно более просто, не искажая его сущности. Необычайно сложная природа психологических

проблем — факт, скрывать который не нужно и невозможно, и, понимая всю степень этой сложности, я стремилась не увеличивать ее громоздкой терминологией.

Я пользуюсь этой возможностью, чтобы выразить свою благодарность мисс Элизабет Бет за глубокое понимание, с которым она помогала мне структурировать материал. Мне хочется поблагодарить моего секретаря мисс Мэри Леви за ее неутомимые усилия. Я хочу выразить также благодарность моим пациентам, которые разрешили мне опубликовать их опыт самоанализа.

## Глава 1

# ВОЗМОЖНОСТЬ И ЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ САМОАНАЛИЗА

Каждый аналитик знает, что анализ протекает гораздо быстрее и эффективнее при «сотрудничестве» со стороны пациента. Говоря о «сотрудничестве», я не имею в виду вежливое и услужливое принятие всего, что предлагается аналитиком. Я не отношу к «сотрудничеству» и сознательное желание пациента рассказать о себе; большинство пациентов, которые обращаются к аналитику по собственному желанию, рано или поздно осознают и принимают необходимость высказываться с предельной откровенностью. Скорее я имею в виду способ самовыражения, который столь же мало подчиняется сознательному контролю пациента, как и выражение композитором своих чувств в музыке. Если какие-то внутренние силы препятствуют композитору в выражении своих чувств, то он просто не способен работать; он непродуктивен. Точно так же и пациент, несмотря на все его желание сотрудничать, становится непродуктивным, как только его усилия наталкиваются на некоторое «сопротивление». Но чем чаще периоды, когда он способен свободно выражать себя, чем больше он может биться над решением своих проблем, тем большее значение имеет совместная работа пациента и аналитика.

Я часто говорила своим пациентам, что в идеале аналитик должен быть просто проводником в их трудном восхождении в гору, указывающим, какой путь лучше избрать, а какого избегать. Точности ради необходимо

добавить, что аналитик — это проводник, который и сам не вполне знает путь, потому что, несмотря на весь свой опыт горных восхождений, на эту конкретную гору он еще не взбирался. Этот факт делает внутреннюю активную работу пациента тем более необходимой. Едва ли будет преувеличением сказать, что помимо компетентности аналитика именно конструктивная активность пациента определяет продолжительность и результат анализа.

Значение внутренней активности пациента в аналитической терапии часто становится очевидным в тех случаях, когда анализ по той или иной причине прерывается или завершается, но пациент все еще находится в неудовлетворительном состоянии. И пациент, и аналитик не удовлетворены достигнутым, но по прошествии какого-то времени они могут быть приятно удивлены значительным и стойким улучшением самочувствия пациента. Если тщательное исследование не выявляет каких-либо изменений в его жизни, которые могли бы объяснить такое улучшение, то, пожалуй, справедливо будет считать его отсроченным эффектом психоанализа. Однако подобный отсроченный эффект нелегко объяснить. Он может быть обусловлен разными факторами. Предыдущая работа могла позволить пациенту провести такие точные наблюдения над собой, что он теперь гораздо более глубоко, чем прежде, убеждается в существовании неких тенденций, вносящих разлад, или даже становится способным открыть в себе новые факторы. Или, возможно, он воспринимал любое предположение, сделанное аналитиком, как постороннее вмешательство, полагая, что легче проникнет в суть своих проблем, если такое понимание будет результатом его собственного открытия. Или же, если в основе его проблем лежала ригидная потребность превосходить других и брать над ними верх, он может не позволить аналитику испытать удовлетворение от успешно проделанной работы и почувствует себя лучше только тогда, когда психоаналитик окажется не у дел. Наконец, необходимо помнить, что отсроченные реакции возникают и во многих других ситуациях: бывает, что мы понимаем действительный смысл шутки или высказывания лишь спустя какое-то время.

Какими бы разными ни были объяснения этому, все они сводятся к одному: у пациента совершается некая внутренняя работа, которой он не осознает или которая, по крайней мере, протекает без сознательных

усилий с его стороны. О том, что такие психические процессы, и даже целенаправленные действия, осуществляются без участия нашего сознания, мы знаем из многозначительных сновидений и из своего опыта: например, потерпев неудачу в попытке решить задачу вечером, мы знаем, как она решается, при пробуждении. Обида, даже незамеченная днем, может вдруг настолько резко привлечь к себе внимание, что мы внезапно просыпаемся в пять утра, отчетливо понимая и источник раздражения, и свою реакцию.

Фактически каждый психоаналитик опирается на эту невидимую внутреннюю работу. Именно такая опора имеется в виду, когда говорят, что анализ пройдет успешно, если устранены «сопротивления». Я хотела бы также подчеркнуть здесь позитивный аспект: чем сильнее у пациента стремление к освобождению и чем меньше у него внутренних препятствий, тем более продуктивную активность он проявит. Независимо от того, подчеркивается негативный аспект (сопротивление) или позитивный (стремление), основополагающий принцип остается тем же: благодаря устранению препятствий или созданию достаточных стимулов пробуждается психическая энергия пациента, и он начинает продуцировать материал, который в конечном счете ведет к более глубокому пониманию.

Вопрос, поднимаемый в этой книге, звучит следующим образом: можно ли продвинуться на шаг дальше? Если аналитик полагается на бессознательную психическую активность пациента, а пациент способен самостоятельно работать над решением некоторой проблемы, то можно ли использовать эту способность целенаправленным образом? Может ли критически мыслящий пациент самостоятельно оценить данные самонаблюдения или свои ассоциации? Обычно функции между пациентом и аналитиком разделяются. Пациент в основном дает возможность проявиться своим мыслям, чувствам и импульсам, а аналитик использует свое критическое мышление, чтобы понять, к чему тот клонит. Он подвергает сомнению обоснованность высказываний пациента, сопоставляет вроде бы совершенно не связанный материал, высказывает предположения о том, что, возможно, он значит. Я сказала «в основном», поскольку аналитик использует также свою интуицию, а пациент, в свою очередь, может сопоставлять факты. Но в целом такое разделение функций суще-

ствует, и оно имеет определенные плюсы в аналитической работе. Оно позволяет пациенту расслабиться и просто высказывать или отметить для себя все, что появляется в его сознании.

Но что происходит в том случае, когда между аналитическими сеансами проходит день или несколько дней? Когда по разным причинам возникают длительные перерывы? Зачем полагаться на случай и ждать, что та или иная проблема разъяснится сама собой? Нельзя ли побудить пациента не только заниматься вдумчивым и тщательным самонаблюдением, но также попытаться достичь и некоторого проникновения в глубь своих проблем, используя силу своего разума? Разумеется, это была бы тяжелая работа, чреватая опасностями и имеющая ограничения, которые будут рассмотрены позже, но эти трудности не должны помешать нам поставить вопрос: можно ли анализировать самого себя?

В более широком смысле это извечный вопрос: может ли человек познать себя? То, что люди всегда считали эту задачу трудной, но все же осуществимой, несомненно, вдохновляет. Вдохновение, однако, ведет нас недалеко, потому что между тем, как смотрели на эту задачу в прошлом и как на нее смотрим мы, — огромная дистанция. Мы знаем, особенно после фундаментальных открытий Фрейда, что эта задача является значительно более трудной и запутанной, чем это могли предполагать в древности, — настолько трудной, что даже сама серьезная постановка вопроса напоминает путешествие в неизвестное.

В последнее время появилось множество книг, цель которых — помочь человеку лучше ладить с собой и другими. Некоторые из них, подобно книге Дэйла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», едва ли имеют что-либо общее с самопознанием; скорее они предлагают более или менее здравые советы, как справиться с личными и социальными проблемами. Но, например, такие как «На пути к открытию себя» Дэвида Сибури, несомненно, имеют целью самоанализ. Если же я испытываю потребность написать еще одну книгу на эту тему, то лишь потому, что, на мой взгляд, даже авторы лучших книг подобного рода, например тот же Сибури, недостаточно используют разработанный Фрейдом психоаналитический метод и поэтому дают неэффективные

рекомендации[1]. Кроме того, они не осознают имеющиеся трудности, что явствует из таких названий, как «Облегченный самоанализ». Тенденция, проявляющаяся в подобного рода книгах, также неявно присутствует в некоторых попытках изучения личности психиатрами.

Во всех этих начинаниях предполагается, что познать себя — дело довольно простое. Но это иллюзия, основанная на желании, причем иллюзия, безусловно, вредная. Люди, которые ступят на обещанную им легкую дорогу, либо приобретут ложное чувство самодовольства, полагая, что они все о себе знают, либо разочаруются, столкнувшись с первыми серьезными трудностями, и решат оставить поиск истины как неблагодарную работу. Ничего подобного не случится, если человек знает, что самоанализ — это тяжелый постепенный процесс, временами болезненный и неприятный и требующий всей доступной конструктивной энергии.

Опытный аналитик никогда не поддастся такому оптимизму, потому что ему слишком хорошо знакома тяжелая и подчас отчаянная борьба, которую пациент может прекратить еще до того, как окажется способен смело взглянуть на свою проблему. Аналитик скорее ударится в другую крайность, вообще отвергая возможность самоанализа, и будет склонен к такому суждению не только исходя из собственного опыта, но также из чисто теоретических соображений. Например, он может выдвинуть довод, что пациент избавится от своих трудностей только тогда, когда переживет вновь свои детские желания, страхи и привязанности в отношениях с аналитиком; предоставленный самому себе, пациент в лучшем случае может достичь неэффективного, «чисто интеллектуального» понимания. Если критически исследовать аргументы подобного рода, чего мы здесь делать не будем, они в конечном счете сведутся к отсутствию веры в то, что решимость пациента достаточно сильна, чтобы позволить ему самостоятельно преодолевать препятствия, стоящие на пути к самопознанию.

---

[1] В 4-й главе своей книги «Демократия через общественное мнение» Гарольд Д. Лэссвелл указывает на ценность свободных ассоциаций для самопознания. Но его книга посвящена другой теме, а потому он не обсуждает специфических вопросов, связанных с проблемой самоанализа.

Я подчеркиваю это неспроста. Решимость пациента достичь какой-либо цели — важный фактор в психоанализе. Можно с уверенностью сказать, что аналитик не сможет увести пациента дальше, чем тот сам захочет идти. Однако преимущество психоанализа заключается в том, что у пациента есть аналитик — его помощь, поддержка, руководство, ценность которых мы обсудим в другой главе. Если же пациент может рассчитывать только на собственные ресурсы, то определяющим фактором становится его решимость — сама возможность самоанализа зависит от того, насколько она сильна.

Фрейд, разумеется, понимал, что такую решимость могут создавать тяжелые страдания, вызванные невротическими проблемами. Но если тяжелые страдания отсутствовали или исчезали в ходе лечения, то объяснить такое побуждение становилось весьма затруднительным. Он предполагал, что «любовь» пациента к аналитику может быть дополнительным стимулом при условии, что она не предполагает непосредственного сексуального удовлетворения, а довольствуется получением и использованием помощи аналитика. Это звучит правдоподобно. Но мы не должны забывать, что при любых неврозах способность любить серьезно нарушена и то, что кажется «любовью», на деле оказывается проявлением обостренной потребности пациента в привязанности и одобрении. Правда, есть пациенты — и я полагаю, что их и имел в виду Фрейд, — которые довольно далеко заходят в своем желании доставить удовольствие аналитику, включая готовность в той или иной мере без критики принимать его интерпретации и попытки продемонстрировать улучшение. Однако усилия такого рода не объясняются «любовью» к аналитику — они являются средством ослабить скрытый страх пациента перед людьми и, в более широком смысле, типичным для него способом справляться с жизненными проблемами, поскольку он не чувствует в себе силы, чтобы проявлять больше уверенности в себе. Следовательно, эта мотивация — хорошо проделать работу — зависит, по сути, от отношений с аналитиком. Как только пациент чувствует себя отвергнутым или критикуемым — а это часто случается с подобного типа людьми, — он упускает из виду собственные интересы, и тогда психоаналитическая работа становится полем битвы для злости и мести пациента. Однако еще более важной для аналитика, чем ненадежность этого побудительного мотива, является необходимость его ослабить. Тенденция поступать так,

как ожидают другие, независимо от собственных желаний, представляет для пациента значительный источник проблем; поэтому вместо того, чтобы ее использовать, она сама должна быть подвергнута анализу. Таким образом, единственным эффективным стимулом, по мнению Фрейда, остается желание пациента избавиться от тяжелых страданий; но эта мотивация, как справедливо утверждал Фрейд, недолговечна, потому что имеет тенденцию к исчезновению по мере ослабления симптомов.

Тем не менее этот стимул мог бы считаться достаточным, если бы устранение симптомов было единственной целью анализа. Но так ли это? Фрейд никогда не высказывался однозначно на этот счет. Говорить, что пациент должен стать способным работать и получать удовольствие, не имеет большого смысла, если не уточнить, что представляют собой обе способности. Способность к механической работе или творческой? Способность получать сексуальное удовольствие или удовлетворение от жизни в целом? Сказать, что психоанализ будет содействовать перевоспитанию, — это также двусмысленно, если не ответить на вопрос — перевоспитанию чего. По-видимому, Фрейд не уделял этому вопросу особого внимания: и в ранних, и в поздних своих работах он интересовался прежде всего устранением невротических симптомов; изменения в личности интересовали его лишь постольку, поскольку они обеспечивали долговременное избавление от симптомов.

Таким образом, цель Фрейда можно сформулировать в виде отрицания: достижение «свободы от». Однако другие авторы, включая меня, цель психоанализа формулируют позитивно: освобождая личность от внутренних оков, сделать ее свободной для реализации ее потенциальных возможностей. Возможно, это звучит лишь как различие в акцентах, но даже если бы все упиралось исключительно в это, другого акцента достаточно для того, чтобы полностью изменить побудительные мотивы.

Постановка позитивной цели имеет реальную ценность лишь в том случае, если у пациента имеется стимул, достаточно сильный, чтобы на него можно было рассчитывать, — развить имеющиеся способности, реализовать свои потенциальные возможности, серьезно взяться за разрешение своих проблем, несмотря на все испытания, которые ему порой придется выдерживать; говоря попросту, если у него имеется стимул расти.

Когда проблема ясно сформулирована, становится понятно, что в такой постановке заключено нечто большее, чем различие в акцентах, поскольку наличие такого желания Фрейдом категорически отрицалось. Он саркастически замечал, что предполагать такое желание — разновидность пустого идеализма. Он указывал, что стремление к саморазвитию проистекает из «нарциссических» желаний, то есть представляет собой склонность к самовозвеличению и превосходству над другими. Фрейд редко что-либо утверждал исключительно из любви к теоретическим рассуждениям. Почти всегда это основывалось на том или ином проницательном наблюдении. В данном случае это наблюдение заключается в том, что тенденции к самовозвеличению порой являются мощным стимулом в стремлении к саморазвитию. Чего Фрейд не сумел понять — что этот «нарциссический» элемент является лишь содействующим фактором. Если проанализировать и отбросить потребность в самовозвеличении, то останется все же стремление к совершенствованию, которое проявляется еще ярче и сильнее, чем прежде. «Нарциссические» элементы, хотя и пробуждают стремление человека к росту, в то же время препятствуют его реализации. Говоря словами пациента, «нарциссический импульс» направлен на развитие фальшивого Я. Взращивание этого фальшивого Я всегда происходит за счет реального Я, с которым обращаются пренебрежительно, в лучшем случае как с бедным родственником. По моему опыту, чем более испаряется фальшивое Я, тем сильнее проявляются интерес к реальному Я, желание раскрыться, избавившись от внутренней несвободы, и зажить полнокровной жизнью, насколько это позволяют реальные условия. На мой взгляд, желание развивать свои силы относится к тем стремлениям, которые бросают вызов будущему психоанализу.

В теоретическом отношении неверие Фрейда в стремление к саморазвитию связано с его постулатом, что Я — немощный посредник, мечущийся между требованиями инстинктивных влечений, внешним миром и запрещающим сознанием. Но, как мне кажется, эти две формулировки целей психоанализа отражают, по существу, различные философские взгляды на природу человека. Говоря словами Макса Отто, «глубочайшим источником философии человека, источником, который формирует и питает ее, является вера или отсутствие веры в человечество. Если человек питает доверие к людям и верит, что с их помощью достигнет

чего-то значительного, тогда он усвоит взгляды на жизнь и на мир, которые будут гармонировать с его верой. Отсутствие веры породит соответствующие воззрения». Стоит упомянуть, что Фрейд в своей книге о толковании сновидений, по крайней мере косвенным образом — анализируя собственные сновидения, — признал, что в определенной степени самоанализ возможен. Это особенно интересно с той точки зрения, что всей его философией возможность самоанализа отрицалась.

Но даже если мы допустим, что имеется достаточный стимул к самоанализу, по-прежнему остается открытым вопрос, может ли самоанализ быть проделан «дилетантом», у которого нет нужных знаний, подготовки и опыта. Возможно, меня придирчиво спросят, не полагаю ли я, что три или четыре главы этой книги могут составить равноценную замену специальных знаний и умений профессионала. Разумеется, такая замена невозможна. Я и не стремлюсь предложить даже приблизительную замену. В таком случае, похоже, мы оказываемся в тупике. Но так ли это? Обычно применение принципа «все или ничего» чревато ошибками, несмотря на всю его кажущуюся приемлемость. Что касается данной проблемы, то стоит напомнить — при всем уважении к роли специализации в культурном развитии, — что чрезмерное благоговение перед специализацией может парализовать инициативу. Все мы слишком склонны верить, что только политик может разбираться в политике, только механик может починить нашу машину, только профессиональный садовник может правильно обрезать наши деревья. Разумеется, обученный человек будет действовать быстрее и эффективнее, чем необученный. Но дистанцию между обученным человеком и необученным часто считают большей, чем есть на самом деле. Вера в специализацию может легко превратиться в слепое благоговение и задушить любую попытку новой деятельности.

Подобные рассуждения вселяют оптимизм. Но чтобы прийти к верной оценке возможностей самоанализа как метода, мы должны во всех деталях представлять себе, какими средствами оснащен профессиональный аналитик. Во-первых, анализ других людей требует обширных психологических знаний природы бессознательных сил, форм их проявления, причин их могущества, оказываемого ими влияния, способов их раскрытия. Во-вторых, психоанализ требует определенных навыков,

которые должны развиваться путем тренировки и опыта: аналитик должен понимать, как обращаться с пациентом; он должен знать с достаточной степенью определенности, какие факторы в запутанном материале надо ухватить, а какие — на время отбросить; он должен обладать высокоразвитой способностью «вчувствоваться» в пациента, сенситивностью к скрытым психическим течениям, то есть чуть ли не «шестым чувством». Наконец, анализ других людей требует тщательного самопознания. Работая с пациентом, аналитику приходится проецировать себя в особый мир, с присущими ему свойствами и законами. И здесь имеется значительная опасность того, что он что-то неправильно истолкует, ошибется, возможно даже, нанесет определенный вред — не по злой воле, а по невнимательности, по неведению или вследствие самонадеянности. Поэтому он не только должен исчерпывающе знать свой инструментарий и мастерски им владеть, но, что не менее важно, должен быть в ладах с собой и другими. Эти три требования обязательны, и поэтому следует хорошо все взвесить, прежде чем взять на себя ответственность анализировать других.

Эти требования нельзя автоматически относить к самоанализу, поскольку анализ себя в определенных важных моментах отличается от анализа других. Основное различие заключается здесь в том, что мир, который каждый из нас представляет, не является для нас незнакомым; в сущности, это единственный мир, который мы по-настоящему знаем. Несомненно, невротическая личность отчуждена от значительных частей этого мира и заинтересована их не замечать. Кроме того, всегда есть опасность, что человек воспримет в себе определенные важные факторы как нечто само собой разумеющееся. Но факт остается фактом: это его мир, все знания об этом мире находятся в нем самом, и ему нужно только наблюдать и использовать свои наблюдения, чтобы получить к нему доступ. Если он заинтересован в нахождении причин своих проблем, если он способен справиться со своим сопротивлением и осознать их, то в некоторых отношениях он может наблюдать себя лучше, чем посторонний человек. Как бы то ни было, он проводит с собой день и ночь. С точки зрения возможностей вести самонаблюдение его можно сравнить со смышленой сиделкой, которая постоянно находится рядом с пациентом; аналитик же в лучшем случае видит пациента по часу в день. Аналитик располагает лучшими методами для наблюдения и более четкими по-

зициями, с которых он может вести наблюдение и делать выводы, но сиделка имеет возможности для более широких наблюдений.

Этот факт составляет важное преимущество самоанализа. Действительно, он ослабляет первое требование к профессиональному аналитику и устраняет второе: при самоанализе не нужно столь глубоких психологических знаний, как при анализе другого человека, и совсем не нужно умение выстраивать стратегию поведения, которое необходимо в обращении с другим человеком. Основная трудность самоанализа связана не с этой областью, а с эмоциональными факторами, которые делают нас слепыми в отношении бессознательных сил. То, что основная трудность связана скорее с эмоциями, а не с интеллектом, подтверждается следующим наблюдением: когда аналитики анализируют себя, они не имеют большого преимущества перед дилетантами, как можно было бы предположить.

Поэтому с теоретической точки зрения я не вижу веской причины, по которой самоанализ был бы невозможен. Признавая, что многие люди слишком глубоко вовлечены в свои проблемы, чтобы быть способными анализировать себя; признавая, что самоанализ даже приблизительно не может сравняться по быстроте и точности с аналитической терапией, проводимой специалистом; признавая, что существуют определенные сопротивления, которые можно преодолеть лишь с посторонней помощью, — мы все же должны сказать, что все это не является доказательством того, что такая работа в принципе невозможна.

Однако я бы не отважилась поднять вопрос о самоанализе, основываясь только на теоретических рассуждениях. Я осмелилась всерьез задаться этим вопросом на основании опыта, свидетельствующего о том, что самоанализ возможен, — опыта, приобретенного мной самой, опыта моих коллег, а также опыта моих пациентов, которых я побуждала работать над собой во время перерывов в аналитической работе. Эти успешные попытки относятся не только к поверхностным затруднениям. На самом деле в некоторых из них затрагивались проблемы, которые в целом считались неразрешимыми даже с помощью аналитика. Однако эти попытки предпринимались при одном благоприятном условии: все эти люди, прежде чем решиться анализировать себя самостоятельно, прошли анализ. Это значит, что они были знакомы с методом и по опыту знали,

что в анализе ничто не может помочь, кроме безжалостной правды по отношению к себе. Возможен ли самоанализ без такого предварительного опыта и до какой степени — вопрос пока остается открытым. И все же одно обстоятельство вселяет оптимизм — многие люди достигают глубокого понимания своих проблем еще до обращения к аналитику. Разумеется, это понимание недостаточно, но факт остается фактом: оно было достигнуто без предшествовавшего психоаналитического опыта.

Таковы вкратце возможности самоанализа при условии, что человек вообще способен анализировать себя, о чем еще будет сказано несколько позже. Пациент может заниматься самоанализом во время длительных перерывов, которые часто случаются в ходе аналитической работы: во время каникул, из-за отлучек аналитика, по профессиональным или личным причинам и т. д. Тот, кто живет в городе, где нет компетентного аналитика, может попытаться выполнить основную работу сам и видеться с аналитиком от случая к случая для контроля; то же самое относится к тем, кто живет в городе, где есть аналитики, но по финансовым причинам не может регулярно обращаться к их помощи. Для человека, анализ которого преждевременно закончился, имеется возможность продолжить его самостоятельно. Наконец — мы говорим об этом с некоторым сомнением, — самоанализ может быть проведен и без аналитической помощи извне.

Но здесь есть и другой вопрос. Мы признали, хотя и с некоторыми оговорками, возможность самоанализа, но нужен ли он? Не является ли анализ слишком опасным инструментом, чтобы пользоваться им без руководства компетентного человека? Разве не сравнивал Фрейд психоанализ с хирургией, добавив, правда, что люди не умирают от неправильного применения психоанализа в отличие от плохо сделанной операции?

Поскольку оставаться в плену смутных опасений не конструктивно, попробуем детально исследовать, каковы возможные опасности при самоанализе. Во-первых, многие, наверное, посчитают, что самоанализ может усилить нездоровую склонность к «самокопанию». Такие же возражения высказывались и до сих пор высказываются против любого вида анализа, но я хочу еще раз вернуться к этой дискуссии, будучи уве-

ренной, что этот спор разгорится еще сильнее, если анализ будет вестись самостоятельно или с минимальной помощью других.

Неодобрение, выраженное в опасениях, как бы психоанализ не сделал человека «обращенным вовнутрь», вероятно, возникло из определенной жизненной философии — она хорошо изображена в книге «Покойный Джордж Эппли», — в которой не оставляется места индивидуальности человека или его индивидуальным чувствам и стремлениям. Важно только, чтобы он был приспособлен к внешнему миру, полезен для общества и выполнял свои обязанности. Однако ему следует держать под контролем все возникающие у него индивидуальные страхи и желания. Самодисциплина — высшая добродетель. Слишком много задумываться о себе есть потворство собственным слабостям и «эгоизм». С другой стороны, лучшие представители психоанализа подчеркивают не только ответственность человека перед другими, но также и перед самим собой. Поэтому они всегда говорят о неотъемлемом праве индивида на достижение личного счастья, включая и его право серьезно относиться к развитию у себя внутренней свободы и автономии.

Каждый человек должен решить для себя, какая из этих двух жизненных философий для него более ценна. Если он выберет первую, бессмысленно спорить с ним об анализе, так как он склонен считать неправильным, чтобы кто-либо позволял так много размышлять о себе и своих проблемах. Можно просто попытаться убедить его в том, что благодаря анализу человек обычно становится менее эгоцентричным и надежным в своих отношениях с другими людьми. Тогда, пожалуй, в лучшем случае он согласится, что интроспекция — спорное средство достижения достойной цели.

Человек, убеждения которого отвечают другой философии, возможно, и не будет считать, что интроспекция как таковая заслуживает порицания. Для него понимание себя так же важно, как и понимание внешнего мира; искать правду о себе так же ценно, как искать правду в других областях жизни. Единственный вопрос, который обычно его интересует, — это конструктивна интроспекция или бесполезна. Я бы сказала, что она конструктивна, если служит желанию человека стать лучше, душевно богаче и сильнее; если это ответственная попытка понять и изменить себя. Если же она является самоцелью, то есть если ею

занимаются лишь из абстрактного интереса к установлению психологических связей — искусство ради искусства, — тогда она легко может выродиться в то, что Хьюстон Петерсон называет mania psychologica. И она также бесполезна, если состоит только из самолюбования или пробуждения жалости к себе, из бесплодных размышлений о самом себе и пустых самообвинений.

И тут мы подходим к важному моменту: не выродится ли самоанализ именно в такого рода бесцельную игру ума? Мой опыт работы с пациентами позволяет считать, что эта опасность не настолько распространена, как можно было бы предполагать. По всей видимости, только тот подвергается этой опасности, кто склонен и в работе с аналитиком постоянно заходить в тупики подобного рода. Без руководства он заблудится в бесполезных поисках. Но даже в этом случае попытки самоанализа, хотя они и обречены на провал, едва ли могут нанести вред, ибо не анализ как таковой является причиной его бесплодных раздумий. Такой человек еще до того, как впервые соприкоснулся с анализом, подолгу размышлял о своих болях в животе или их появлении, о том, что было им или по отношению к нему неправильно сделано, или долго и тщательно разрабатывал сложные и бесполезные «психологические объяснения». Он пользуется — или злоупотребляет — анализом как оправданием непрекращающегося движения по старым кругам: анализ создает иллюзию, что подобное круговое движение является честным и тщательным исследованием себя. Поэтому мы должны отнести такие попытки скорее к ограничениям, а не к опасностям самоанализа.

При обсуждении возможных опасностей самоанализа возникает важный вопрос: не содержит ли он риска нанести определенный вред индивиду? Отважившись на это рискованное предприятие без посторонней помощи, не всколыхнет ли человек скрытые силы, с которыми не сможет справиться? Если он обнаружит главный бессознательный конфликт, пока еще не видя путей выхода из него, не возникнут ли у него глубокие чувства бессилия и тревоги, которые приведут его к депрессии или даже самоубийству?

Здесь мы должны провести различие между временными ухудшениями и ухудшениями стойкими. Временные ухудшения возникают всегда, как бы ни протекал анализ, поскольку раскрытие вытесненного материала

обязательно вызовет тревогу, ослабленную прежде защитными мерами. Более того, оно должно выдвинуть на передний план аффекты ярости и гнева, скрытые обычно от сознания. Это шоковое воздействие столь велико не потому, что анализ привел к осознанию некоторых дурных или порочных наклонностей, терпеть которые невозможно, а потому, что он поколебал равновесие, пусть и непрочное, но все же предохранявшее человека от чувства потерянности в хаосе противоречивых влечений. В дальнейшем мы еще обсудим природу этих временных ухудшений, поэтому здесь достаточно будет подчеркнуть, что они бывают.

Когда пациент сталкивается с таким ухудшением во время аналитического процесса, он может почувствовать полное смятение или к нему могут вернуться прежние симптомы. Разумеется, в таком случае он будет чувствовать себя обескураженным. Подобные регрессивные явления обычно вскоре преодолеваются. Как только новый инсайт становится действительно интегрированным, они исчезают, уступая место обоснованному чувству того, что сделан шаг вперед. Они представляют собой потрясения и страдания, неизбежные при переориентации жизни и присущие любому конструктивному процессу.

Именно в эти периоды внутренних потрясений пациенту особенно недостает помощи аналитика. Само собой разумеется, при наличии компетентной помощи весь процесс существенно облегчается. Здесь нас беспокоит то, что человек может не справиться с этими расстройствами самостоятельно и, таким образом, получить серьезную травму. Или, ощущая, как пошатнулись его основы, может с отчаяния что-либо совершить, например подвергнуть себя безрассудному риску, поставить под угрозу свое положение или попытаться покончить с собой.

В случаях самоанализа, которые я наблюдала, подобных неблагоприятных последствий никогда не возникало. Но эти наблюдения пока слишком ограниченны, чтобы привести какие-либо убедительные статистические доказательства. Я не могу сказать, например, что такой неблагоприятный исход бывает только в одном случае из ста. Однако есть основания считать, что такая опасность возникает настолько редко, что ею можно вполне пренебречь. Наблюдения в каждом случае анализа показывают, что пациенты прекрасно умеют защищаться от инсайтов, если пока еще не способны их воспринимать. Если им предлагают

интерпретацию, представляющую собой слишком большую угрозу их безопасности, они могут сознательно ее отвергнуть, забыть, отказаться признать ее отношение к себе, парировать ее с помощью аргументов или просто возмутиться как несправедливой критикой.

Естественно предположить, что эти силы самозащиты будут действовать и при самоанализе. Человек, предпринимающий попытку самоанализа, просто не сможет сделать таких самонаблюдений, которые бы привели к инсайтам, выдержать которые он пока еще не способен. Или он будет интерпретировать их таким образом, что упустит самое важное. Или он просто попытается быстро и поверхностно скорректировать мысль, заставившую его задуматься, как ошибочную и, следовательно, закроет путь для дальнейшего исследования. Поэтому при самоанализе реальная опасность будет меньше, чем при профессиональном анализе, поскольку пациент интуитивно знает, чего ему избегать, тогда как аналитик, даже тонко чувствующий, может ошибиться и предложить пациенту преждевременное решение. Опять-таки опасность скорее заключается в бесполезности самоанализа из-за чрезмерного уклонения от проблем, нежели в причинении какого-либо вреда.

И даже если человек достигает некоторого инсайта, который выбивает его из колеи, то и здесь, на мой взгляд, имеется ряд моментов, на которые можно положиться. Первый — это то, что столкновение с правдой вызывает не только волнение и тревогу, оно обладает одновременно и освобождающем свойством. Эти освобождающие силы, присущие всякой правде, могут сразу же избавить от душевного смятения. В таком случае немедленно появится чувство облегчения. Но даже если душевное смятение преобладает, открытие правды о себе все-таки означает пробуждающееся осознание способа избавления; даже если он пока еще не совсем ясен — он будет чувствоваться интуитивно и, таким образом, придаст силы для дальнейшего продвижения.

Другой фактор, который необходимо учитывать, состоит в следующем: даже если правда глубоко пугает, этот испуг является, так сказать, здоровым. Если человек узнает, например, что он тайно стремился к саморазрушению, то ясное осознание им этого побуждения гораздо менее опасно, чем если бы оно продолжало действовать втихую. Осознание пугает, но оно, как правило, мобилизует противоборствующие силы

самосохранения при условии, что имеется хоть какая-то воля к жизни. Если же ее нет, то человек все равно погибнет — с анализом или без него. Выразим ту же мысль в более позитивной форме: если человек обладает достаточным мужеством, чтобы открыть неприятную правду о себе, то можно не сомневаться и в его решимости быть достаточно мужественным до конца. Уже само то, что он продвинулся столь далеко, свидетельствует о его серьезном желании взяться за себя, что не позволит ему «сломаться». Но период от начала работы над проблемой до ее разрешения и интеграции при самоанализе может быть продолжительным.

Наконец, мы не должны забывать, что действительно внушающие тревогу осложнения при анализе редко возникают только потому, что интерпретация не может быть правильно понята в данное время. Гораздо чаще настоящим источником таких осложнений является то, что интерпретация, или аналитическая ситуация в целом, возбуждает ненависть, направленную против аналитика. Эта ненависть, если она не допускается до сознания и, следовательно, не проявляется, может усилить имеющиеся саморазрушительные тенденции. Пациент доводит себя до изнеможения, и это становится средством мести аналитику.

Если человек сталкивается с неприятным инсайтом самостоятельно, ему ничего не остается, как продолжать бороться с собой. Или, говоря более осторожно, искушение отбросить этот инсайт, перекладывая ответственность на других, уменьшается. Осторожность эта оправдана тем, что если тенденция возлагать ответственность на других за свои недостатки достаточно сильна, она может проявиться при самоанализе, когда человек осознал свой недостаток, но еще не принял необходимость отвечать за себя.

Таким образом, я бы сказала, что самоанализ находится в пределах возможного, а опасность того, что он приведет к определенным расстройствам, относительно невелика. Разумеется, у него есть различные более или менее серьезные недостатки, от возможной неудачи до затягивания этого процесса; он может потребовать гораздо большего времени для выявления и разрешения проблемы. Но кроме этих недостатков имеется множество факторов, которые, вне всякого сомнения, делают самоанализ желательным. К ним относятся, например, очевидные внешние факторы, о которых говорилось выше. Самоанализ желателен для тех, кто из-за

недостатка денег, времени или по иным причинам не может подвергнуться регулярному лечению. И даже для тех, кто проходит лечение, самоанализ мог бы значительно сократить его период, если в интервалах между аналитическими сеансами, а также во время сеансов они были бы настроены на активную самостоятельную работу над собой.

Но помимо этих очевидных преимуществ люди, способные к самоанализу, получают и другие выгоды — психологические, менее осязаемые, но не менее реальные. Эти выгоды можно обобщенно представить как возрастание внутренней силы и, следовательно, уверенности в себе. Каждый успешно проведенный анализ повышает уверенность пациента в себе, но здесь есть еще и дополнительное преимущество — завоевание территории исключительно благодаря собственной инициативе, смелости и настойчивости. Эффект, достигаемый при самоанализе, проявляется и в других сферах жизни. Найти самому тропинку в горах — не то же самое, что пройти путем, который показан, хотя проделанная работа та же и результат — тот же. Такое достижение вызывает не только законную гордость, но и обоснованное чувство уверенности в своих силах — в своей способности преодолевать затруднения и не теряться без посторонней помощи.

## Глава 2

# ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ НЕВРОЗОВ

Психоанализ, как уже говорилось, имеет не только клиническую ценность, будучи методом терапии неврозов, но и чисто человеческое значение, поскольку он обладает огромными потенциальными возможностями, чтобы оказать помощь людям в их благоприятном развитии. Обе эти цели могут достигаться различными способами; если говорить об анализе, то он пытается достичь их через понимание человека — не только через сочувствие, терпимость и интуитивное постижение внутренних связей, то есть качеств, являющихся непременным условием понимания человека, но и более фундаментально, стремясь получить точную картину личности в целом. Это достигается благодаря специфическим способам выявления бессознательных факторов, ибо, как было показано Фрейдом, мы не можем получить такую картину без понимания роли бессознательных сил. Благодаря ему мы знаем, что такие силы толкают нас на действия и вызывают чувства и реакции, которые могут отличаться от тех, что мы сознательно желаем, и даже разрушать нормальные отношения с внешним миром.

Разумеется, эти бессознательные мотивы присущи каждому, однако отнюдь не всегда они являются причиной расстройств. И только в случае появления таких расстройств возникает необходимость раскрыть и осознать лежащие в их основе бессознательные факторы. Какие бы бессознательные силы ни побуждали нас рисовать или писать, мы вряд ли будем из-за этого волноваться, если в достаточной мере можем выразить себя в рисовании или в литературном творчестве. Какие бы бессознательные мотивы ни вели нас к любви или преданности, они не интересуют нас до тех пор, пока любовь или преданность наполняют

нашу жизнь конструктивным содержанием. Но нам действительно необходимо осмыслить бессознательные факторы, если очевидный успех в творческой работе или в установлении нормальных отношений с другими людьми, успех, которого мы страстно желали, оставляет в нас только пустоту и недовольство или если все попытки добиться успеха оказываются тщетными и, несмотря на все сопротивление, мы смутно ощущаем, что не можем полностью приписать неудачи сложившимся обстоятельствам. Говоря кратко, мы нуждаемся в анализе наших бессознательных мотиваций, если оказывается, что что-то внутри нас мешает достичь поставленных целей.

Со времен Фрейда бессознательная мотивация относится к числу основных фактов человеческой психологии, и нет надобности останавливаться на этом предмете здесь более подробно, тем более каждый имеет возможность пополнить свои знания о бессознательных мотивах из разных источников. Это прежде всего работы самого Фрейда, такие как «Лекции по введению в психоанализ», «Психопатология обыденной жизни» и «Толкование сновидений», и книги, в сжатой форме излагающие его теории, например «Факты и теории психоанализа» Ива Хендрика. Также можно было бы порекомендовать прочесть работы авторов, которые пытаются развить основные идеи Фрейда: «Концепции современной психиатрии» Г. С. Салливена, «За границами клиники» Э. А. Штрекера, «Бегство от свободы» Э. Фромма и мои работы «Невротическая личность нашего времени» и «Новые пути в психоанализе». Абрахам Маслоу и Бела Миттельманн в «Принципах аномальной психологии», а также Фриц Кюнкель в «Развитии характера и воспитании» дают много ценных указаний. Философские книги, особенно сочинения Эмерсона, Ницше и Шопенгауэра, являются настоящей психологической сокровищницей для тех, кто читает их с открытой душой, равно как и ряд книг об искусстве жить, например книга Ч. А. Смарта «Охота на диких гусей». Произведения Шекспира, Бальзака, Достоевского, Ибсена и др. являются неисчерпаемыми источниками психологических знаний. И отнюдь не последнее значение имеет то многое, что можно узнать, наблюдая за миром вокруг нас.

Знание о существовании и воздействии таких бессознательных мотиваций является полезным руководством в любой попытке анализа,

особенно если она предпринимается не на словах, а на деле. Оно может даже оказаться достаточным инструментарием для того, чтобы выявить ту или иную причинную связь. Однако для систематического анализа необходимо иметь несколько более точное понимание бессознательных факторов, препятствующих развитию.

Пытаясь понять человеческую личность, важно раскрыть ее основные движущие силы. Пытаясь понять человека, имеющего личностные нарушения, важно выявить движущие силы, вызвавшие данное нарушение.

Здесь мы вступаем в более спорную область. Фрейд полагал, что расстройства возникают в результате конфликта между внешними факторами и вытесненными инстинктивными побуждениями. Адлер, мыслящий более рационально и не столь глубоко, как Фрейд, считает, что они порождаются теми способами и средствами, которые люди используют для утверждения своего превосходства над другими. Юнг, более склонный к мистике, чем Фрейд, верит в коллективное бессознательное, которое, хотя и содержит в себе креативные возможности, может действовать разрушительно, поскольку наполняющие его бессознательные стремления абсолютно противоположны тем, что присутствуют в сознательной психике. Мой собственный ответ таков: в основе психических расстройств лежат бессознательные стремления, которые получают развитие, поскольку позволяют человеку справиться с жизнью, несмотря на его страхи, беспомощность и одиночество. Я назвала их «невротическими наклонностями». Мой ответ так же далек от окончательного, как ответы Фрейда или Юнга. Но каждый исследователь неизвестного имеет некоторое представление о том, что он ожидает найти, и у него не может быть никаких гарантий, что его представление верное. Открытия совершались даже тогда, когда такое представление было неверным. Этот факт может служить утешением в ненадежности наших нынешних психологических знаний.

Что же в таком случае представляют собой невротические наклонности? Каковы их характеристики, функции, как они развиваются и воздействуют на жизнь человека? Следует еще раз подчеркнуть, что основные элементы этих наклонностей бессознательны. Человек может осознавать лишь их воздействие, хотя в этом случае он, скорее всего, просто будет наделять себя похвальными чертами характера: если у него, например,

есть невротическая потребность в привязанности, он будет считать, что предрасположен быть добрым и любящим; или, если он находится в тисках невротического перфекционизма, он будет думать, что по своей природе он более дисциплинированный и аккуратный, чем другие. Он даже может уловить что-то из своих побуждений, приводящих к таким результатам, или осознать их, обратив на них свое внимание; он может понять, например, что у него есть потребность в привязанности или потребность быть совершенным. Но он никогда не понимает, до какой степени находится в тисках этих стремлений и насколько они определяют его жизнь. Еще меньше он отдает себе отчет в причинах того, почему они обладают над ним такой властью.

Главной особенностью невротических наклонностей является их навязчивый характер, качество, которое проявляется двумя основными способами. Во-первых, им не свойственна избирательность целей. Если человек нуждается в любви, то он должен получать ее от друга и врага, от нанимателя и чистильщика сапог. Человек, одержимый стремлением к совершенству, во многом теряет чувство меры. Содержать свой рабочий стол в безукоризненном порядке становится для него таким же императивом, как и совершенным образом подготовить важный доклад. Более того, эти цели преследуются с чрезвычайным пренебрежением к реальности и своим подлинным интересам. Женщина, цепляющаяся за мужчину, на которого она перекладывает всю ответственность за свою жизнь, может абсолютно не обращать внимания на то, можно ли в самом деле полагаться на данного человека, действительно ли она счастлива с ним, любит ли и уважает ли она его. Если человек стремится быть независимым и самодостаточным, то он старается не связывать себя ни с кем и ни с чем, как бы это ни портило его жизнь; он не просит и не принимает ничьей помощи, даже если в этом нуждается. Такое отсутствие избирательности часто совершенно очевидно для других, но сам человек может и не подозревать о нем. Но, как правило, и посторонний человек замечает это только тогда, когда эти наклонности создают для него неудобства или не совпадают с общепринятыми нормами поведения. Он может, например, заметить навязчивый негативизм, но не заметить навязчивой уступчивости.

Вторым признаком навязчивой природы невротических наклонностей является реакция тревоги, которая возникает в ответ на их фрустрацию.

Эта особенность необычайно важна, поскольку демонстрирует значение наклонностей как средства обеспечения безопасности. Человек ощущает себя в ситуации жизненной опасности, если по какой-либо причине — внутренней или внешней — его компульсивные поиски неэффективны. Человек с навязчивым стремлением к совершенству испытывает панику, совершив какую-либо ошибку. Человек с навязчивым стремлением к неограниченной свободе пугается перспективы установления любых отношений, будь то предложение вступить в брак или сдать внаем квартиру. Хорошая иллюстрация подобной реакции страха содержится в «Шагреневой коже» Бальзака. Герой романа убежден, что жизнь его сократится, если он когда-либо выразит желание. Поэтому он, полный тревоги, воздерживается от этого. Но однажды, потеряв бдительность, он выражает желание, и, хотя само желание совсем незначительно, его охватывает паника. Этот пример иллюстрирует тот ужас, который охватывает невротика, когда возникает угроза его безопасности: он чувствует, что все будет потеряно, если он отступит от совершенства, полной независимости или любой другой нормы, отображающей его потребность. Именно это значение — обеспечение безопасности — главным образом и определяет навязчивый характер невротических наклонностей.

Функцию таких наклонностей проще понять, если рассмотреть их происхождение. Они развиваются в раннем возрасте под совместным влиянием врожденного темперамента и окружающей среды. Станет ли ребенок покорным или непослушным под гнетом родительского принуждения — зависит не только от характера принуждения, но и от таких его качеств, как витальность, относительная мягкость или твердость характера. Поскольку о конституциональных факторах мы знаем намного меньше, чем о влиянии среды, и поскольку только последняя допускает изменения, я ограничусь ее рассмотрением.

При любых условиях на ребенка будет влиять окружение. При этом важно, будет ли это влияние способствовать или препятствовать развитию ребенка. И то, каким будет это развитие, во многом зависит от характера отношений, установившихся между ребенком и его родителями или окружающими людьми, включая других детей в семье. Если в семье царит атмосфера тепла, взаимного уважения и внимания, то ребенок может развиваться беспрепятственно.

Но, к сожалению, в нашей культуре имеется немало внешних факторов, неблагоприятно влияющих на развитие ребенка. Действуя из лучших побуждений, родители часто оказывают такое сильное давление на ребенка, что парализуется всякая его инициатива. Возможно, например, сочетание удушающей любви и запугивания или тирании и восхваления. Родители могут запугать ребенка опасностями, подстерегающими его за стенами дома, или один из родителей может заставить ребенка принять его сторону против другого. Родители могут вести себя непредсказуемо, переходя от дружеского расположения к строгой авторитарности. Особенно важно, что ребенку могут внушить чувство, что его право на существование целиком зависит от того, насколько он соответствует родительским ожиданиям — отвечает ли он их требованиям и нормам, повышает ли престиж, отдает ли он себя им без остатка. Другими словами, ему могут помешать осознать, что он является индивидом со своими собственными правами и обязанностями. Эффект от таких влияний не становится меньше от того, что нередко они бывают тонкими и завуалированными. Более того, зачастую имеется не один неблагоприятный фактор, а сочетание нескольких.

В таких условиях у ребенка не формируется должного уважения к себе. Он становится неуверенным в себе, тревожным, обособленным и обидчивым. Вначале он беспомощен по отношению к силам вокруг него, но постепенно благодаря опыту и интуиции он вырабатывает средства, позволяющие ему справляться с внешним миром и уцелеть. Он становится очень сенситивным к тому, как манипулировать другими.

Конкретные методы, которые он вырабатывает, зависят от стечения обстоятельств. Один ребенок осознает, что упрямым негативизмом и случающимися время от времени приступами дурного настроения или вспышками гнева он может отразить вторжение в свою жизнь. Он исключает других из своей жизни, живя на своем собственном острове, хозяином которого он является, и отвечает возмущением на любое ожидание или требование, которое к нему предъявляют, как на опасное посягательство на его уединение. Для другого ребенка не остается иного пути, как отказаться от себя и своих чувств и слепо подчиняться, ухитряясь все же оставлять здесь и там небольшие отдушины, где он волен быть самим собой. Эти «незахваченные территории» могут быть

как примитивными, так и возвышенными. Они простираются от тайной мастурбации в ванной комнате до увлечения природой, книгами, фантазиями. В противоположность этому третий ребенок не «замораживает» свои эмоции, но цепляется за более сильного из родителей в форме отчаянной преданности. Он слепо принимает пристрастия и антипатии, его образ жизни и его жизненную философию. Он может, однако, страдать от этой привязанности и одновременно развивать в себе страстное желание быть самодостаточным.

Таким образом закладывается основа невротических наклонностей. Они представляют собой образ жизни, навязанный неблагоприятными условиями. Ребенок вынужден развивать их в себе, чтобы пережить беспомощность, страхи и одиночество. Но они дают ему бессознательное чувство того, что он должен во что бы то ни стало придерживаться выбранного пути, чтобы не стать жертвой грозящих ему опасностей.

Я думаю, что, обладая достаточно детальным знанием соответствующих факторов детства, можно понять, почему у ребенка развиваются определенного рода наклонности. Здесь нет возможности подкрепить доказательствами это утверждение, поскольку для этого пришлось бы вести подробную запись историй жизни большого числа детей. Да и нет необходимости этого делать, ибо каждый специалист, имеющий достаточный опыт работы с детьми или реконструкции их раннего развития, может проверить это сам.

Если когда-то началось такое развитие, обязательно ли будет оно продолжаться? Если обстоятельства сделали ребенка уступчивым или дерзким, или робким, или неуверенным в себе, обязательно ли он должен остаться таким? Я бы ответила так: хотя он и не обязательно сохранит свои методы защиты, опасность этого велика. Методы защиты можно устранить с помощью раннего и радикального изменения окружающей обстановки или модифицировать спустя какое-то время благодаря стечению благоприятных обстоятельств, таких как появление понимающего учителя, друга, любимого человека, товарища, погружение в интересную работу. Но при отсутствии сильных противодействующих факторов существует значительная опасность того, что приобретенные наклонности не только сохранятся, но с течением времени будут все сильнее подчинять себе человека.

Чтобы понять их устойчивость, необходимо до конца осознать, что они представляют собой нечто большее, чем просто стратегию, выработанную в качестве эффективной защиты против требовательных родителей. Если учесть все внутренние факторы развития, они являются единственным возможным для ребенка средством справиться с жизнью в целом. Избегать нападения — это заячья стратегия в ситуации опасности, и другой стратегии у него нет. Он не мог бы, например, решиться вступить в борьбу, поскольку у него просто нет для этого средств. Точно так же ребенок, растущий в неблагоприятных условиях, вырабатывает определенные жизненные установки, которые и являются в своей основе невротическими наклонностями. И он не может изменить их по своей воле, но должен в силу необходимости их придерживаться. Однако аналогия с зайцем не совсем верна, потому что заяц, в силу того что он так устроен, не имеет других средств, с помощью которых он мог бы противостоять опасности, тогда как у человека, если он не является умственно или физически отсталым от природы, они имеются. Он вынужден придерживаться своих специфических установок не из-за конституциональных ограничений, а потому, что все его страхи, внутренние барьеры, уязвимые места, ложные цели и иллюзии о мире приковывают его к определенным способам поведения и исключают другие; иными словами, они делают его негибким и не допускают радикальных изменений.

Один из способов проиллюстрировать эту точку зрения — сравнить, как ребенок и взрослый человек обращаются с людьми, доставляющими примерно одинаковые проблемы. Следует иметь в виду, что такое сравнение имеет всего лишь иллюстративное значение и не преследует цель рассмотреть все факторы, оказывающие влияние в обеих ситуациях. Остановимся на двух примерах. Девочка по имени Клэр (здесь идет речь о реальной пациентке, к анализу которой я вернусь позже) имеет самодовольную мать, которая ждет от нее детского восхищения и исключительной преданности. Служащий, взрослый человек, психологически вполне сложившийся, работает на частном предприятии, хозяин которого обладает теми же чертами, что и мать из первого примера. И мать, и хозяин предприятия самодовольны, капризны, склонны проявлять враждебность, если им не оказывают того, что они считают уважением, или если чувствуют к себе критическое отношение.

При таких условиях служащий, если у него есть веские причины держаться за свою работу, будет более или менее сознательно искать способы обращения со своим хозяином. Наверное, он воздержится от критики; будет открыто хвалить его положительные качества, воздерживаться от похвалы соперников хозяина, всегда соглашаться с его планами, независимо от собственной точки зрения, высказывать собственные идеи так, словно они исходили от хозяина. Как же повлияет такая стратегия поведения на его личность? Он будет негодовать на ущемление своих прав и ненавидеть собственное лицемерие. Но если он — уважающий себя человек, то будет считать, что эта ситуация скорее бросает тень на его хозяина, чем на него самого, и поведение, которого он вынужден придерживаться, не сделает его угодливым подхалимом. Такая стратегия будет применяться им только в отношении своего хозяина. По отношению к другому работодателю, если он вдруг сменит работу, он будет вести себя иначе.

В понимании невротических наклонностей многое зависит от осознания их отличия от такой стратегии. В противном случае мы не сможем оценить их силу и всеобщую распространенность и поддадимся ошибке, сходной с ошибкой Адлера, склонного к чрезмерному упрощению и рационализму. В результате мы бы слишком легко отнеслись к той терапевтической работе, которую необходимо проделать.

Ситуацию Клэр можно сравнить с ситуацией служащего, поскольку мать и хозяин обладают похожим характером, но случай Клэр есть смысл рассмотреть более подробно. Она не являлась желанным ребенком. Брак был несчастливым. После рождения первого ребенка — мальчика — мать не хотела больше иметь детей. Клэр же родилась после нескольких безуспешных попыток аборта. С ней не обращались плохо и не отвергали ее в грубой форме — она ходила в те же хорошие школы, что и брат, получала столько же подарков, как и он, занималась музыкой с тем же учителем, что и ее брат, и во всем, что касалось материальных благ, к ней относились так же хорошо. Но что касается менее осязаемых вещей, то их она получала меньше: меньше ласки, меньше интереса к своим школьным оценкам и к многочисленным повседневным переживаниям, которые могут возникать у ребенка, меньше заботы, когда она была больна, меньше беспокойства о том, что ее нет рядом, меньше желания

доверительного общения, меньше восхищения ее внешностью и хорошими манерами. Между матерью и сыном существовала несомненная, хотя и непонятная для нее, общность, из которой она была исключена. Отец, будучи деревенским доктором, почти все время отсутствовал. Клэр сделала несколько трогательных попыток к нему приблизиться, но оба ребенка ему были в общем-то безразличны. Его любовь целиком сосредоточилась на жене и выражалась в виде неумелого восхищения. Отец не мог ничем помочь еще и потому, что его открыто презирала мать, которая была утонченной и привлекательной женщиной и, без сомнения, доминировала в семье. Нескрываемые ненависть и презрение, которые мать питала к отцу, включая открытое желание его смерти, во многом способствовали появлению у Клэр чувства того, что гораздо безопаснее быть на стороне силы, то есть матери.

В такой ситуации у Клэр не было возможности развить в себе чувство собственного достоинства. По отношению к ней не проявляли несправедливости, которая могла бы вызвать ее протест. Но нездоровая атмосфера в семье сделала Клэр обидчивой и недовольной. В результате многие стали считать, что она постоянно изображает из себя мученицу. Но ни матери, ни брату не приходило в голову, что она и вправду страдает из-за несправедливого обращения. Они считали ее поведение проявлением дурного характера. И Клэр, никогда не чувствовавшая себя защищенной, легко уступила мнению большинства и стала видеть в себе одни недостатки. По сравнению с матерью, которой все восхищались за ее красоту и очарование, и с братом, который был очень веселым и смышленым мальчиком, она была «гадким утенком». Вскоре у нее возникло глубокое убеждение в том, что она не способна ни у кого вызывать симпатию.

Это смещение от справедливых и обоснованных по сути обвинений в адрес других людей к совершенно несправедливым и необоснованным самообвинениям имело, как мы это вскоре увидим, далеко идущие последствия. Оно повлекло за собой нечто большее, чем принятие ею оценки, которую дали ей окружающие. Ибо оно означало также, что Клэр вытеснила из сознания все обиды на мать. Если она виновата во всем, то оснований для недовольства своей матерью не было. От такого вытеснения враждебности по отношению к матери оставался лишь один шаг до восхищения ею. Из-за непримиримого отношения матери к каждому,

кто не выражал полного восхищения ею, у Клэр был сильный мотив согласиться с мнением большинства: гораздо безопаснее было находить недостатки в себе, нежели в матери. Если она тоже будет восхищаться матерью, то ей не придется уже чувствовать себя изолированной и отстраненной — она сможет даже рассчитывать на некоторое расположение или, по крайней мере, признание с ее стороны. Надежда на любовь не сбылась, но взамен она получила дар сомнительной ценности. Мать, как и все те, кто взрос на восхищении других, в свою очередь, была щедра на восхищение теми, кто восхвалял ее. Клэр перестала быть отвергаемым «гадким утенком», а стала прекрасной дочерью прекрасной матери. Таким образом, вместо подорванной уверенности в себе у нее развилась ложная гордость, основанная на восхищении окружающими.

В результате такого смещения — от подлинного протеста к ложному восхищению — Клэр утратила последние остатки уверенности в себе, иными словами, она «потеряла себя». Из-за восхищения тем, что в действительности она отвергала, у нее произошло отчуждение от собственных чувств. Она больше не знала, что ей самой действительно нравится, чего ей хочется, чего она боится и что отвергает. Она утратила всякую способность отстаивать свои права на любовь или даже на какие-либо желания. Несмотря на внешнюю гордость, ее убеждение в том, что она непривлекательна, в действительности стало еще глубже. Отсюда впоследствии возникло ее неверие в истинную любовь и привязанность. Иногда ей казалось, что любящий ее человек принимает ее за кого-то другого; иногда она объясняла любовь к себе благодарностью за то, что оказалась полезной, или ожиданиями, что окажется полезной в будущем. Такое недоверие глубоко нарушало любые человеческие отношения, в которые она вступала. Она потеряла также и свою способность критически мыслить, поступая в соответствии с бессознательной максимой: гораздо безопаснее восхищаться другими, чем относиться к ним критически. Такая установка сковывала ее интеллект, который на самом деле был весьма высоким, и во многом способствовала ощущению собственной глупости.

Как следствие всех этих факторов развились три невротические наклонности. Первой была навязчивая скромность в отношении собственных желаний и требований. Она повлекла за собой навязчивую тенденцию отводить себе второстепенные роли, думать о себе меньше, чем о других,

считать, что другие правы, а она — нет. Но даже в этих тесных рамках она не могла чувствовать себя защищенной, если рядом не было человека, на которого можно было бы положиться, кто бы о ней заботился и ее защищал, кто бы давал ей советы, поощрял ее, одобрял, отвечал за нее и предоставлял ей все, в чем она нуждается. Все это ей требовалось потому, что она утратила способность распоряжаться собственной жизнью. В результате у нее развилась потребность в «партнере» — друге, любовнике, муже, от которого она могла бы зависеть. Она бы полностью подчинила себя ему, как сделала это ранее по отношению к своей матери. Но в то же время благодаря его беззаветной преданности она бы восстановила утраченное чувство собственного достоинства. Третья невротическая черта — навязчивая потребность превосходить других и одерживать над ними верх — точно так же была направлена на восстановление ее уважения к себе, но кроме того, она впитала в себя всю мстительность, накопившуюся вследствие обид и унижений.

Подведем итог нашего сравнения и кратко суммируем то, что мы хотели проиллюстрировать: и взрослый служащий, и ребенок вырабатывают свои стратегии поведения, чтобы справиться с ситуацией; и тот и другой используют одинаковую схему поведения — отступление на задний план и восхищение человеком, обладающим властью. Поэтому их реакции могут казаться сходными, но на самом деле они полностью различаются. Служащий не теряет чувства собственного достоинства, не отказывается от своего критического суждения, не вытесняет своего недовольства. Ребенок же, напротив, теряет уважение к себе, вытесняет свою враждебность, отказывается от своих критических способностей и стремится держаться в тени. Говоря кратко, взрослый человек просто приспосабливает поведение к ситуации, тогда как ребенок изменяет свою личность.

Ригидные и всеобъемлющие по своей природе невротические наклонности накладывают свой отпечаток на терапию. Пациенты часто ожидают, что как только они обнаружат свои навязчивые наклонности, то тут же от них избавятся. Однако они испытывают разочарование, если власть, которую эти наклонности имеют над ними, сохраняется и едва ли становится слабее. Правда, такие надежды не являются совершенно фантастическими: при легких неврозах невротическая наклонность,

будучи распознанной, может и в самом деле исчезнуть, как это будет показано в одном из примеров, приведенных в главе об эпизодическом самоанализе. Но во всех более сложных неврозах такие надежды столь же напрасны, как было бы напрасным ожидать, что социальные бедствия, например безработица, прекратятся просто потому, что в них увидели проблему. В любом случае, касается это социума или личности, необходимо исследовать, а если возможно, и воздействовать на те силы, которые создали разрушительную наклонность и придают ей устойчивость.

Я указывала на чувство защищенности, создаваемое невротическими наклонностями. Как говорилось ранее, этим свойством определяется их компульсивный характер. Однако не следует недооценивать их роль в возникновении чувства удовлетворения или надежды на такое удовлетворение. Это чувство или надежда всегда присутствует, хотя его интенсивность варьирует. При некоторых невротических наклонностях, таких как потребность в совершенстве или навязчивая скромность, преобладает защитный аспект. В других случаях удовлетворение, получаемое или ожидаемое от достижения цели, может быть настолько сильным, что это стремление принимает характер всепоглощающей страсти. Например, невротическая потребность в зависимости обычно сопровождается пылким ожиданием счастья с человеком, который возьмет жизнь невротика в свои руки. Невротическая наклонность, к которой примешивается чувство удовлетворения или его предвосхищение, поддается терапии труднее.

Невротические наклонности можно классифицировать по-разному. Наклонности, сопровождающиеся стремлением к близости с другими людьми, можно противопоставить наклонностям, цель которых — быть в стороне и соблюдать дистанцию. Наклонности, ведущие к тому или иному виду зависимости, можно противопоставить невротическим тенденциям, в которых подчеркивается собственная независимость. Экспансивные тенденции противостоят тенденциям к ограничению жизни. Тенденции к акцентуации индивидуальных особенностей можно противопоставить тенденциям, нацеленным на приспособление или искоренение своего личного «я»; тенденции к самовозвеличению противопоставляются тенденциям к самоуничижению. Однако такая классификация вряд ли сделает картину более ясной, потому что эти категории отчасти перекрываются. Поэтому я лишь перечислю те на-

клонности, которые в настоящее время можно выделить в качестве доступных описанию единиц. Наверняка приводимый далее перечень не является полным и окончательным. Впоследствии в него могут быть добавлены другие наклонности, а та или иная наклонность, представленная в качестве самостоятельной единицы, вполне может оказаться просто разновидностью какой-то другой. Детальное же описание различных наклонностей вышло бы за рамки этой главы, даже если такое знание и желательно. Некоторые из них описаны более подробно в предыдущих публикациях. Здесь же будет достаточно просто их назвать и вкратце перечислить их основные характеристики.

1. Невротическая потребность в привязанности и одобрении (см.: «Невротическая личность нашего времени», гл. 6 о потребности в привязанности):
   - потребность всем подряд угождать и нравиться, получать от них одобрение;
   - жизнь в соответствии с ожиданиями других;
   - перенесение центра тяжести с собственной личности на других, привычка принимать во внимание только их желания и мнения;
   - боязнь самоутверждения;
   - боязнь враждебности со стороны других или враждебных чувств в себе.
2. Невротическая потребность в «партнере», который возьмет на себя руководство жизнью (см.: «Новые пути в психоанализе», гл. 15 о мазохизме и «Бегство от свободы» Э. Фромма, гл. 5 об авторитарной власти):
   - смещение центра тяжести на «партнера», который должен осуществить все жизненные ожидания и нести ответственность за все хорошее и плохое; успешное манипулирование «партнером» становится главной задачей;
   - завышенная оценка «любви», потому что предполагается, что «любовь» решает все проблемы;
   - боязнь оказаться покинутым;
   - боязнь одиночества.

3. Невротическая потребность ограничить жизнь тесными рамками:
   - необходимость быть нетребовательным, довольствоваться малым и ограничить свои честолюбивые стремления и желания материальных благ;
   - необходимость оставаться неприметным и играть второстепенные роли;
   - умаление своих способностей и потенциальных возможностей, признание скромности как высшей добродетели;
   - стремление скорее сохранять, нежели тратить;
   - боязнь предъявлять какие-либо требования;
   - боязнь иметь или отстаивать экспансивные желания.

Эти три наклонности, как и следовало ожидать, часто встречаются вместе, поскольку все они означают признание собственной слабости и представляют собой попытки организовать свою жизнь на этой основе. Они противоположны стремлениям человека полагаться на собственные силы или брать ответственность на себя. Однако эти три наклонности не образуют синдрома. Третья может иметь место в том случае, когда две другие существенной роли не играют.

4. Невротическое стремление к власти (см.: «Невротическая личность нашего времени», гл. 10 о стремлении к власти, престижу и обладанию):
   - стремление к господству над другими;
   - преданность делу, долгу, ответственность, хотя и играют определенную роль, движущей силой все же не являются;
   - неуважение других людей, их индивидуальности, достоинства, чувств, стремление подчинить их себе;
   - наличие с разной степенью выраженных деструктивных элементов;
   - преклонение перед любой силой и презрение к слабости;
   - боязнь неконтролируемых ситуаций;
   - боязнь беспомощности.

4a. Невротическая потребность контролировать себя и других людей с помощью разума и предусмотрительности (разновидность пункта 4

у лиц, которые слишком сдержанны, чтобы открыто проявлять свой властный характер):

- вера во всемогущество интеллекта и разума;
- отрицание могущества эмоциональных сил и презрение к ним;
- придание чрезвычайно большого значения предвидению и предсказанию;
- чувство превосходства над другими, основанное на способности такого предвидения;
- презрение в себе самом ко всему, что не соответствует образу интеллектуального превосходства;
- боязнь признать объективные границы силы разума;
- боязнь показаться «глупым» и высказать неверное суждение.

4б. Невротическая потребность верить во всемогущество воли (если использовать несколько неопределенный термин, то это будет интровертированный вариант пункта 4 у крайне замкнутых, обособленных людей, для которых прямое проявление власти означает слишком тесный контакт с другими):

- ощущение силы духа, проистекающее от веры в магическую силу воли (подобно обладанию волшебной палочкой);
- реакция отчаяния на любую фрустрацию желаний;
- тенденция отказываться от желаний или ограничивать желания и терять к ним интерес из-за боязни «неудачи»;
- боязнь признания каких-либо ограничений абсолютной воли.

5. Невротическая потребность в эксплуатации других и стремление не мытьем, так катаньем добиваться для себя преимуществ:

- оценка других людей прежде всего с точки зрения того, можно или нет их эксплуатировать и извлечь выгоду;
- различные сферы эксплуатации — деньги (заключение сделок становится болезненной страстью), идеи, сексуальность, чувства;
- гордость своим умением эксплуатировать других;
- боязнь самому подвергнуться эксплуатации и, таким образом, оказаться в «дураках».

6. Невротическая потребность общественного признания или престижа (в сочетании со стремлением к власти или без него):
   - буквально все (неодушевленные предметы, деньги, люди, собственные качества, поступки и чувства) оцениваются только в соответствии с их престижностью;
   - самооценка целиком зависит от публичного признания;
   - различные (традиционные или «бунтарские») способы возбуждения зависти или восхищения;
   - боязнь утраты привилегированного положения в обществе («унижения») либо в силу внешних обстоятельств, либо вследствие внутренних факторов.
7. Невротическая потребность в восхищении собой:
   - раздутое представление о себе (нарциссизм);
   - потребность в восхищении не тем, что человек представляет собой или чем он обладает в глазах окружающих, а воображаемыми качествами;
   - самооценка, целиком зависящая от соответствия этому образу и от восхищения этим образом другими людьми;
   - боязнь утратить восхищение (оказаться «униженным»).
8. Невротическое честолюбие в смысле личных достижений:
   - потребность превосходить других не тем, что ты собой представляешь, а посредством своей деятельности;
   - зависимость самооценки от того, насколько удается быть самым лучшим — любовником, спортсменом, писателем, рабочим, — особенно в собственных глазах, признание со стороны других также имеет значение, а его отсутствие вызывает обиду;
   - примесь деструктивных тенденций (нацеленных на нанесение поражения другим), всегда присутствующих, хотя и различающихся по интенсивности;
   - неустанное подталкивание себя к еще большим достижениям, несмотря на постоянную тревогу;
   - страх неудачи («унижения»).

Наклонности 6–8 отражают в целом более или менее явно выраженное стремление к соперничеству и достижению абсолютного превосходства над другими. Хотя обычно эти наклонности перекрываются или сочетаются, они могут также существовать отдельно. Например, потребность в восхищении собой вполне может сочетаться с безразличием к социальному престижу.

9. Невротическая потребность в самодостаточности и независимости:
   - потребность никогда ни в ком не нуждаться, или не сопротивляться любому влиянию, или быть абсолютно ничем не связанным, поскольку любая близость означает опасность порабощения;
   - наличие дистанции и обособленность — единственный источник безопасности;
   - боязнь потребности в других людях, привязанности, близости, любви.
10. Невротическая потребность в достижении совершенства и неуязвимости (см.: «Новые пути в психоанализе», гл. 13 и «Бегство от свободы», гл. 5 об автоматизирующем конформизме):
   - постоянное стремление к совершенству;
   - навязчивые размышления и самообвинения в связи с возможными недостатками;
   - чувство превосходства над другими в силу своего совершенства;
   - боязнь обнаружить в себе недостатки или совершить ошибки;
   - боязнь критики или упреков.

При рассмотрении этих тенденций обращает на себя внимание то, что ни одно стремление и ни одна установка, которые из них вытекают, не являются сами по себе «ненормальными» или лишенными человеческой ценности. Большинство из нас и хотят иметь, и ценят любовь, самоконтроль, скромность, уважение к другим людям. Ожидать исполнения своих жизненных целей другим человеком считается, по крайней мере для женщины, «нормальной» или даже достойной позицией. Среди этих стремлений есть и такие, которые все мы высоко ценим. Самостоятельность, независимость и здравомыслие считаются большими достоинствами.

В таком случае постоянно возникает вопрос: почему эти наклонности считаются невротическими? Что же в них «не так»? Признавая, что у некоторых людей преобладают одни наклонности, пусть даже отчасти ригидные, тогда как поведение других людей определяют совершенно иные, не следует ли допустить, что эти различия целей являются лишь выражением различий между людьми, имеющими разные системы ценностей и пытающимися разными способами совладать с жизнью? Разве не естественно, например, то, что человек мягкосердечный ищет себе опору в любви и привязанности, а более сильный — в независимости и лидерстве?

Поставить такие вопросы важно, ибо они имеют не только теоретическое, но и практическое значение, помогая понять различия между базисными человеческими стремлениями и ценностями и их невротическими эквивалентами. Цели обоих типов стремлений сходны, но их основа и значение полностью различаются. Различие между ними столь же велико, как, например, между +7 и –7; хотя в обоих случаях мы имеем дело с цифрой 7; точно так же мы используем одни и те же слова: любовь, привязанность, разум, совершенство, — но стоящий перед ними знак изменяет их характер и ценность. Мы уже касались различий, скрывающихся за внешним сходством, при сравнении взрослого служащего и девочки Клэр, а несколько более обобщенные сравнения могут пролить свет на различия между нормальными и невротическими наклонностями.

Желание любви и привязанности со стороны других имеет смысл только в том случае, если испытываешь любовь к ним самим и чувствуешь с ними общность. Акцент поэтому ставится не только на дружеском отношении других людей, но и на положительных чувствах, которые сам человек способен питать и проявлять к другим. Однако невротическая потребность в любви и привязанности лишена такого важного качества, как взаимность. Дело в том, что для невротика его собственные чувства любви и привязанности настолько же мало важны, как если бы он был окружен неизвестными и опасными животными. Чтобы быть точным, на самом деле он даже не хочет любви и привязанности со стороны других; он просто-напросто озабочен тем, чтобы другие люди не вели себя с ним агрессивно. То ценное, что заключено во взаимопонимании, терпимости, заботе, симпатии, не имеет места в его отношениях.

Подобным же образом стремление к совершенствованию наших способностей и дарований заслуживает наших самых энергичных усилий, поскольку жить на свете, несомненно, было бы лучше, будь это стремление активным и сильным в каждом из нас. Но невротическая потребность совершенства, хотя и может выражаться теми же словами, потеряла эту специфическую ценность, поскольку представляет собой попытку быть или казаться совершенным, никак не меняясь. Здесь нет возможности для совершенствования, потому что вероятность обнаружить в себе что-то, что необходимо изменить, пугает и поэтому отталкивает. Единственное, что реально заботит невротика, — это желание скрыть все недостатки, чтобы не подвергнуться критике и сохранить тайное чувство превосходства над другими. Как и при невротической потребности в любви и привязанности, личное активное участие отсутствует или ослаблено. Вместо активного жизненного стремления эта наклонность является настойчивой попыткой сохранить иллюзорный статус-кво.

И последнее сравнение: все мы высоко ценим волевые качества, считая их огромной силой, если они служат целям, важным самим по себе. Но вера невротика во всемогущество воли иллюзорна, потому что она полностью игнорирует возможность ограничений, непреодолимых трудностей даже для самых решительных действий. Никакая сила воли не поможет нам выбраться из воскресной автомобильной пробки на улицах города. Далее, ценность силы воли сводится к нулю, если доказательство ее могущества становится самоцелью. Любое препятствие, стоящее на пути сиюминутных побуждений, толкает человека, находящегося в тисках этой невротической наклонности, на слепые и безрассудные поступки независимо от того, действительно ли ему нужна данная вещь. Ценник перевернут: не человек обладает силой воли, а наоборот — она человеком.

Наверное, этих примеров достаточно, чтобы показать, что невротические наклонности являются чуть ли не карикатурой на внешне сходные с ними ценности человека. Они лишены свободы, спонтанности и смысла. Слишком часто они содержат иллюзорные элементы. Их ценность исключительно субъективна и фактически заключается в том, что они, в той или иной мере безрассудно, обещают безопасность и решение всех проблем.

Здесь следует подчеркнуть еще один важный момент: невротические наклонности не только лишены человеческих ценностей, которые они имитируют, но они даже и не выражают того, чего человек хочет. Если, например, он отдает все свои силы достижению престижного положения в обществе или власти, то и в самом деле может считать, что нуждается в них; в реальности же, в чем мы уже убедились, невротик просто вынужден их желать. Это равносильно тому, как если бы кто-то летел на самолете и полагал, что управляет им, тогда как фактически самолет управлялся с земли с помощью дистанционного управления.

Остается понять, хотя бы приблизительно, как и до какой степени невротические наклонности могут определять характер человека и влиять на его жизнь. Во-первых, эти наклонности предполагают развитие определенных вспомогательных установок, чувств и форм поведения. Если человек склонен к абсолютной независимости, он будет стремиться к скрытности и уединению, остерегаться всего, что может хоть как-то походить на вмешательство в его личную жизнь, и выработает способы, благодаря которым будет держать других на дистанции. Если у него есть склонность к ограничению жизненной активности, то он будет скромным, нетребовательным, готовым уступить каждому, кто более агрессивен, чем он.

Кроме того, невротические наклонности во многом определяют представление человека о том, кем он является или кем ему следует быть. Все невротичные люди заметно неустойчивы в своей самооценке, колеблются между преувеличенным и приниженным представлением о себе. Когда невротическая наклонность установлена, появляется возможность понять причины того, почему данный человек сознает одни оценки, относящиеся к нему, и вытесняет другие, почему он — сознательно или бессознательно — чрезмерно гордится одними своими установками или качествами и презирает другие без всякой объективной причины.

Например, если А. создал защитную веру в силу разума и предвидение, он будет не только переоценивать все, чего можно достичь умом, но и особо гордиться силой своего интеллекта, логикой своих суждений и предсказаний. Его представление о собственном превосходстве над другими прежде всего будет продиктовано его убеждением в превосходстве своего

ума. И если В. кажется, что он не может полагаться на себя и нуждается в «партнере», который сделает его жизнь содержательной и направленной, он будет склонен переоценивать не только всемогущество любви, но и собственную способность любить. Он ошибочно примет свою потребность «виснуть» на другом человеке за способность к большой любви и будет особо гордиться этой иллюзорной способностью. Наконец, если С. присуща невротическая потребность справляться с любой ситуацией только собственными усилиями, быть самостоятельным любой ценой, он будет чрезмерно горд тем, что он умелый и уверенный в себе человек и никогда и ни в ком не нуждается.

Поддержание этой веры (для А. веры в необыкновенную силу ума, для В. — в свою любвеобильную натуру, для С. — в способность самостоятельно решать дела) становится такой же навязчивостью, как и те невротические наклонности, которые ее вызвали. Но гордость обладанием этими качествами чувствительна и уязвима, и на то есть веские причины. Ее основание недостаточно прочно. Она покоится на слишком зыбком фундаменте и содержит слишком много иллюзорных элементов. Фактически это скорее гордость качествами, которые нужны человеку для осуществления своих невротических наклонностей, а не теми, что ему реально присущи. Так, например, В. неспособен сильно любить, но вера его в это качество позволяет ему не замечать фальшивость собственных целей. Если он хоть немного усомнится в своей способности любить, то вынужден будет признать, что на самом деле ему нужен не тот, кого он будет любить, а тот, кто посвятит ему свою жизнь, не получая ничего взамен. Это означало бы такую серьезную угрозу его защищенности, что реакция его на соответствующую критику оказалась бы смесью паники и враждебности, в которой преобладало бы одно или другое. Точно так же А. будет реагировать крайним раздражением на любое сомнение, которое может хоть как-то бросить тень на справедливость его суждений. С другой стороны, С., гордый тем, что ни в ком не нуждается, непременно будет испытывать огромное раздражение при малейшем намеке на его неспособность справиться с чем-либо без посторонней помощи или совета. Тревога и враждебность, порождаемые такими покушениями на драгоценный образ себя, еще более нарушают отношения невротика с другими людьми и тем самым принуждают его еще крепче держаться за свои защитные приспособления.

Невротические наклонности остро влияют на оценку не только себя, но и других. Человек, стремящийся к престижу, будет судить о других исключительно в соответствии с их престижем: того, кто пользуется большим престижем, будет ставить выше себя и смотреть сверху вниз на человека, престиж которого меньше, каковы бы ни были его личные качества. Навязчиво уступчивый человек будет восхищаться всем подряд, что покажется ему силой, даже если эта «сила» заключается в беспорядочном и беспринципном поведении. Человек, испытывающий навязчивую потребность эксплуатировать других, может испытывать определенную симпатию к тому, кого он эксплуатирует, но в то же время его презирать; о навязчиво скромном человеке он будет думать как о глупце или лицемере. Навязчиво зависимый человек может завидовать навязчиво самодостаточному, считая его свободным и непринужденным, хотя на деле последний может просто находиться в тисках невротической наклонности иного рода.

Еще одно последствие, которое хотелось бы здесь обсудить, — это внутреннее сопротивление, проистекающее из невротических наклонностей. Оно может иметь определенные рамки, то есть относиться к определенным действиям, ощущениям или эмоциям, принимая, например, форму бессилия или нежелания звонить по телефону. Или они могут иметь диффузный характер, охватывая целые сферы жизни, как то: способность к самоутверждению, непосредственность поведения, предъявление требований, сближение с людьми. Как правило, конкретное внутреннее сопротивление осознается. Диффузное сопротивление, хотя и является более важным, менее ощутимо[1]. Если оно становится очень сильным, человек может ощутить наличие некой внутренней скованности, не сознавая, однако, ее конкретной направленности. С другой стороны, оно может быть едва различимым и настолько завуалированным, что человек даже не догадывается о его существовании и силе. Осознание внутреннего сопротивления может затрудняться различными способами, наиболее типичным из которых является рационализация: например, человек, не любящий вести светские беседы, может осознавать наличие подобного сопротивления, но он также может думать, что ему просто не нравятся вечеринки, считать их скучными и находить множество веских доводов, чтобы отклонять приглашения.

---

[1] См.: *Schultz-Hencke H.*, Der gehemmte Mensch.

Сопротивление, создаваемое невротическими наклонностями, имеет преимущественно диффузный характер. Простоты ради сравним человека, одержимого навязчивой невротической наклонностью, с канатоходцем. Последний, чтобы достичь другого конца каната и не упасть, должен ни разу не поглядеть в сторону и сосредоточить все свое внимание на канате. Здесь нельзя говорить о внутреннем сопротивлении глядеть по сторонам, потому что канатоходец прекрасно понимает, чем чревато падение, и поэтому сознательно избегает этой опасности. Человек, находящийся в тисках невротической наклонности, должен с не меньшей тревогой избегать всякого отклонения от заданного курса. Но здесь имеется существенное отличие, ибо у него этот процесс является бессознательным: сильное внутреннее сопротивление просто не дает ему возможности колебаться в предначертанном ему курсе.

Таким образом, человек, который делает себя зависимым от партнера, будет испытывать внутреннее сопротивление самостоятельным шагам; человек, имеющий тенденцию к ограничению жизни, будет испытывать внутреннее сопротивление иметь и тем более проявлять какие-либо экспансивные желания; человек с невротической потребностью управлять собой и другими с помощью разума будет испытывать внутреннее сопротивление проявлению каких-либо сильных чувств; человек с навязчивым стремлением к престижу будет удерживаться от танцев, или публичных выступлений, или любой другой деятельности, которая хоть в чем-то может поставить под сомнение его престиж. Таким образом, фактически все его способности учиться могут быть парализованы тем, что ему невыносимо показаться неловким в начальный период обучения. Как бы ни различались эти внутренние сопротивления, они имеют одно общее свойство: все они препятствуют проявлению любого непосредственного чувства, мысли или действия. Хождение по канату — не более чем заученный автоматизм. И паника, охватывающая невротичного человека, если что-либо вынуждает его преступить установленные рамки, не менее остра, чем та, которую испытывает канатоходец, утративший равновесие.

Таким образом, любая невротическая наклонность порождает не только специфическую тревогу, но и специфические формы поведения, специфический образ себя и других, специфическую гордость, специфическую форму уязвимости и специфическое внутреннее сопротивление.

До сих пор мы упрощали проблему, предполагая, что у одного человека бывает только одна невротическая наклонность или сочетание родственных. Но как уже отмечалось, склонность перекладывать ответственность за свою жизнь на плечи партнера часто сочетается с более общей потребностью в любви и привязанности и с наклонностью к ограничению своей жизни узкими рамками. Стремление к власти очень часто сочетается со стремлением к престижу, и оба эти стремления могут проявляться как две стороны одной и той же наклонности. Стремление к абсолютной независимости и самодостаточности часто переплетается с верой в силу разума и предвидения, благодаря которым можно управлять жизнью. В этих случаях сосуществование различных наклонностей не слишком усложняет картину: несмотря на это, иногда те или иные наклонности могут сталкиваться (например, потребность в восхищении может сталкиваться с потребностью доминировать), их цели не слишком расходятся. Но это не значит, что здесь нет конфликтов, — любая невротическая наклонность содержит в себе зародыш конфликтов. Но если эти наклонности родственны, то конфликты можно устранить путем вытеснения, избегания и т. п., хотя это и достигается большой ценой для индивида.

Ситуация кардинально меняется, если у человека развилось несколько невротических наклонностей, несовместимых по своей природе. Его положение тогда можно сравнить с положением слуги двух господ, отдающих одновременно противоположные приказания и ожидающих слепого повиновения.

Если уступчивость является для человека такой же навязчивой потребностью, как и абсолютная независимость, то он чувствует себя пойманным в капкан неразрешимого конфликта. И хотя он будет искать пути компромисса, конфликты неизбежны, ибо следование одним наклонностям будет постоянно препятствовать осуществлению противоположных. В такой же тупик человек заходит тогда, когда навязчивая потребность диктаторским образом подчинять своей воле других сочетается со стремлением опираться на них, или когда потребность эксплуатировать других, служащая помехой продуктивности человека, столь же сильна, как и потребность вызывать восхищение. Фактически это происходит всегда, когда одновременно существуют противоположные наклонности.

Такие невротические «симптомы», как фобии, депрессия, алкоголизм, в конечном счете проистекают из внутренних конфликтов. И чем полнее мы это осознаем, тем менее будем испытывать искушение истолковывать такие симптомы буквально. Если они возникают в результате конфликта наклонностей, то совершенно бесполезно пытаться их понять, не осмыслив вначале лежащую в их основе структуру.

Теперь становится очевидным, что сущностью «невроза» является невротическая структура характера, а его узловыми пунктами — невротические наклонности, каждая из которых представляет собой своеобразное ядро этой структуры внутри личности, а каждая из этих подструктур тесно связана с другими. Понимание природы и сложности структуры характера представляет не только чисто теоретический интерес, но имеет также большое практическое значение. Между тем даже психиатры, не говоря уже о неспециалистах, склонны недооценивать сложную природу современного человека.

Хотя невротическая структура характера является более или менее жесткой, она все же ненадежна и уязвима из-за множества своих слабых мест — отговорок, самообманов и иллюзий. В бесчисленных пунктах, которые у каждого индивида различны, бросается в глаза его неспособность функционировать. Он может яростно доказывать, что все в порядке, не считая головной боли или отсутствия аппетита, но в глубине души чувствует, что что-то не так.

Он не только не осознает источник беспокойства, но и заинтересован в том, чтобы оставаться в неведении, потому что, как уже говорилось, его невротические наклонности имеют для него определенную субъективную ценность. В этой ситуации есть две линии поведения: несмотря на субъективную важность своих невротических наклонностей, индивид может исследовать природу и причины недостатков, которые они порождают, или отрицать, что что-то не так или нуждается в изменении.

При анализе индивид придерживается обеих линий, из которых в разное время преобладает то одна, то другая. И чем более необходимыми являются для него невротические наклонности, чем более сомнительна их реальная ценность, тем более яростно и жестко ему приходится их защищать и оправдывать. Подобную ситуацию можно сравнить с не-

обходимостью правительства отстаивать и оправдывать свою деятельность. И чем более критикуют правительство, тем менее оно терпимо к критике и тем сильнее оно должно утверждать свою правоту. Эти самооправдания образуют то, что я назвала бы вторичными защитами. Их целью является не только защита тех или иных спорных моментов, но и сохранение невротической структуры в целом. Они как минное поле, созданное вокруг неврозов для их обороны. И как бы они ни различались в деталях, общим их радикалом является убеждение, что в принципе все хорошо, все в порядке и ничего не надо менять.

В соответствии с всеобъемлющей функцией вторичных защит порождаемые ими установки имеют тенденцию к генерализации, не оставляя тем самым открытой ни одной лазейки. Так, например, человек, покрывший себя броней непогрешимости, не только будет отстаивать свое стремление властвовать как справедливое, разумное и оправданное, но и будет неспособен признать — возможно, банальная мысль, — что поступает в чем-то не так или сомнительно. Вторичные защиты могут быть настолько скрыты, что обнаружить их удается только в процессе аналитической работы, или, наоборот, составлять черту, сразу обращающую на себя внимание в картине личности; их, например, легко распознать у человека, который всегда и во всем должен быть правым. Они не обязательно должны проявляться как черта характера, но могут принимать форму моральных или научных убеждений. Так, особое подчеркивание конституциональных факторов часто означает убеждение человека в том, что он таков «по своей природе», а потому ничего и не надо менять. Также значительно различаются сила и жесткость этих защит. Например, в случае Клэр (к анализу которой мы будем обращаться на протяжении всей книги) они едва ли играли какую-либо роль. Но в других случаях они могут быть настолько сильны, что делают любую попытку анализа невозможной. Чем более человек намерен сохранить свой статус-кво, тем сложнее пробить его вторичные защиты. И хотя вторичные защиты различаются по прочности, силе и своим проявлениям, они — в отличие от многочисленных нюансов и оттенков невротической структуры характера как такового — представляют собой однообразные вариации на тему «все хорошо», «все в порядке», «ничего не надо менять».

Я бы хотела вернуться теперь к моему исходному утверждению, что невротические наклонности образуют узловой пункт психических расстройств. Это утверждение совершенно не означает, что невротические наклонности являются тем, что человек остро воспринимает именно как расстройство: как отмечалось выше, обычно он не отдает себе отчета в том, что они-то и являются движущими силами в его жизни. Это не означает также, что невротические наклонности представляют собой первоисточник всех психических расстройств: они сами являются продуктом еще более ранних расстройств, конфликтов в человеческих взаимоотношениях. Мое утверждение скорее заключается в том, что узловым пунктом всей невротической структуры является то, что я назвала невротическими наклонностями. Они обеспечивают выход из начальных затруднений, вселяя надежду, что, несмотря на нарушенное отношение к себе и другим, с жизнью все-таки удастся сладить. Но они порождают также множество новых расстройств: иллюзии о мире и о себе, уязвимость, внутреннее сопротивление, конфликты. Они одновременно являются способом разрешения исходных проблем и источником новых.

Глава 3

# СТАДИИ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОГО ПОНИМАНИЯ

Знание невротических наклонностей и их скрытого смысла дает общее представление о том, что должно быть проработано в процессе анализа. Но кроме того, желательно знать и последовательность, в которой должна быть проделана эта работа. Можно ли браться за решение проблем как попало? Не следует ли вначале понять отдельные элементы, прежде чем составные части мозаики сложатся в понятную картину? Или, быть может, есть принципы, которые могут служить руководством в лабиринте предъявляемого материала?

Ответ Фрейда на этот вопрос выглядит довольно простым. Фрейд утверждал, что в начале анализа человек будет демонстрировать тот же фасад, какой он демонстрирует миру в целом, а его вытесненные стремления проявляются постепенно в последовательности от менее вытесненных к вытесненным более глубоко. Если смотреть на аналитическую процедуру с высоты птичьего полета, то этот ответ будет верным. И даже как руководство к действию приведенный общий принцип был бы вполне приемлем, если бы получаемые данные располагались вокруг единой вертикальной оси, вдоль которой мы бы прокладывали свой путь в глубины. Но если бы мы предположили, что это действительно так, если бы мы допустили, что в случае продолжения анализа — что бы ни обнаруживал материал — шаг за шагом мы проникаем в вытесненную

область, то легко могли бы попасть впросак, что и в самом деле не так уж редко бывает.

Теория неврозов, которую мы излагали в предыдущей главе, дает нам более четкие директивы. Согласно этой теории, в невротической личности имеется несколько узловых пунктов, образуемых невротическими наклонностями, и вокруг каждого из них формируется своя структура. Вывод, вытекающий для терапевтической процедуры, вкратце таков: мы должны раскрывать каждую наклонность и каждый раз при этом спускаться вглубь. Более конкретно это означает, что скрытые значения каждой невротической наклонности вытеснены в разной степени. Те из них, что вытеснены менее глубоко, становятся доступными в первую очередь; те же, что вытеснены более глубоко, обнаруживаются позднее. Пример самоанализа, представленный в главе 8, проиллюстрирует это положение.

Этот же принцип применим и к последовательности, в которой можно приступать к работе над самими невротическими наклонностями. Один пациент начнет с выявления скрытого значения его стремления к абсолютной независимости и превосходству и только много позднее может попытаться обнаружить и проработать проявления своей уступчивости или потребности в любви и привязанности. Другой пациент начнет с открытой демонстрации своей потребности быть любимым и получать одобрение, а к своим наклонностям управлять другими, если таковые у него имеются, вначале, возможно, даже не сумеет приблизиться; третий же с самого начала проявит необычайно сильное стремление к власти. То, что наклонность проявляется в начале анализа, ни в коей мере не говорит о ее большей важности в сравнении с другими или, наоборот, ее незначительности: невротическая наклонность, проявляющаяся при анализе первой, необязательно является самой сильной с точки зрения ее влияния на личность. Мы бы скорее сказали, что первой выкристаллизовывается та наклонность, которая наилучшим образом согласуется с сознательным или наполовину осознанным образом себя. Если вторичные защиты — то есть способы самооправдания — развиты достаточно сильно, то они могут полностью доминировать в картине в начале анализа. В таком случае невротические наклонности становятся видимыми и доступными лишь позднее.

Я бы хотела проиллюстрировать стадии достижения понимания на примере пациентки Клэр, история детства которой была вкратце обрисована в предыдущей главе. Когда анализ конкретного случая излагается в целях иллюстрации, его, разумеется, приходится существенно упрощать и схематизировать. Поэтому мне пришлось опустить не только многие детали, но и все сложности, которые возникали в ходе аналитической работы. Кроме того, в кратком изложении различные фазы анализа предстают более ясно очерченными, чем в реальном процессе: например, факторы, предстающие в отчете как относящиеся к первой фазе, на самом деле выступали тогда весьма смутно и прояснились только в ходе дальнейшего анализа. Я полагаю, однако, что подобные неточности не умаляют существенным образом правомерность излагаемых принципов.

Клэр обратилась за помощью к психоаналитику в тридцатилетнем возрасте по различным причинам. Ее легко охватывала парализующая усталость, мешавшая работе и жизни в обществе. Она также жаловалась на явно недостаточную уверенность в себе. Хотя профессиональная карьера и должность редактора в одном из журналов в тот момент вполне ее устраивали, присущее ей честолюбивое стремление писать пьесы и рассказы наталкивалось на непреодолимые внутренние барьеры. Она вполне могла выполнять рутинную работу, но была совершенно не способна к работе творческой, объясняя эту неспособность возможным отсутствием таланта. Клэр вышла замуж в возрасте двадцати трех лет, но три года спустя ее муж умер. После замужества у нее была связь с другим мужчиной, которая продолжалась и в период анализа. В соответствии с тем, как она все это представляла вначале, эти отношения, как в сексуальном плане, так и во всем остальном, были вполне удовлетворительными.

Анализ растянулся на четыре с половиной года. Сначала в течение полутора лет она посещала психоаналитика. Затем последовал двухлетний перерыв, в течение которого она занималась в основном самоанализом. После этого еще в течение года она время от времени возвращалась к психоанализу.

В анализе Клэр можно выделить три основные стадии: раскрытие ее навязчивой скромности, раскрытие ее навязчивой зависимости от партнера и раскрытие ее навязчивой потребности принуждать других к признанию

ее превосходства. Ни одна из этих наклонностей не была очевидной ни для нее самой, ни для других.

На первой стадии анализа выявились следующие компульсивные элементы. Она была склонна всячески принижать свою значимость и способности: она не только сомневалась в своих достоинствах, но и упорно отрицала само их наличие, утверждая, что она неумна, непривлекательна и не обладает талантами; она имела тенденцию отвергать доказательства обратного. Кроме того, Клэр была склонна ставить других выше себя, а если случались разногласия, то автоматически считала, что правы другие. Она вспомнила, что, когда ее муж начал встречаться с другой женщиной, она не сделала ничего, чтобы хоть как-то воспрепятствовать этому, хотя и крайне болезненно переживала; она оправдывала мужа тем, что предпочтение им другой женщины диктовалось большей ее привлекательностью и нежностью. Кроме того, для нее было чуть ли не невозможным тратить деньги на себя: путешествуя с другими, она вполне могла получать удовольствие, живя в дорогих гостиницах, даже если вносила свою долю в общие траты, но как только она оставалась одна, то не могла позволить себе тратить деньги на такие вещи, как путешествия, платья, игры, книги. Наконец, хотя она занимала должность руководителя, она не могла приказывать; если же избежать этого было нельзя, она отдавала приказания извиняющимся голосом.

Вывод, сделанный на основании этих сведений, состоял в том, что у нее развилась навязчивая скромность, она чувствовала себя обязанной ограничить жизнь узкими рамками и всегда оставаться в тени. Когда эта наклонность была однажды осознана и проанализирован ее источник в детстве, мы планомерно стали рассматривать формы ее проявления и последствия. Какую же роль эта наклонность играла в ее жизни?

Она ни в чем не могла себя утвердить. В спорах другим было легко поколебать ее мнение. Несмотря на свое умение тонко разбираться в людях, она была совершенно не способна, исключая лишь редактирование, занимать критическую позицию, когда от нее этого ждали. Она уже сталкивалась с серьезными трудностями, например когда не смогла понять, что ее коллега старался любым способом подорвать ее положение; и даже тогда, когда эта ситуация стала совершенно понятной всем остальным, она по-прежнему считала его своим другом. Ее навязчивое стремление

быть на вторых ролях отчетливо проявлялось в играх: в теннисе, например, она была слишком скованна, чтобы играть хорошо, хотя иногда игра ей удавалась; но как только она понимала, что может выиграть, тут же начинала плохо играть. Желания других были для нее гораздо важнее собственных: она соглашалась брать отпуск на то время, от которого другие отказывались; она выполняла за других работу, если те были недовольны ее объемом.

Но важнее всего было подавление ею собственных чувств и желаний. Свое внутреннее сопротивление построению дальних планов она считала проявлением «реализма» — свидетельством того, что она никогда не хотела недостижимого. На самом деле она была «реалистичной» так же мало, как любой другой человек, предъявляющий чрезмерные требования к жизни; она просто сдерживала свои желания, ставя их ниже достижимого уровня. Она была нереалистичной, живя во всех отношениях — в социальном, экономическом, профессиональном, духовном — ниже того уровня, который был ей по средствам. Как показала дальнейшая жизнь, она обладала всем, чтобы нравиться многим людям, выглядеть привлекательной и писать интересные и оригинальные вещи.

Наиболее общими последствиями этой наклонности были постепенное уменьшение уверенности в себе и общее недовольство жизнью. О последнем она не имела ни малейшего представления и не могла осознать его до тех пор, пока «все было в порядке». Она не сознавала ясно своих желаний или то, что они не исполнены. Это общее недовольство жизнью проявлялось лишь по пустякам в виде внезапных и совершенно для нее непонятных приступов плача.

Долгое время она признавала истину, содержащуюся в этих выводах, лишь отчасти; в важных вопросах она молчаливо продолжала считать, что я либо переоценивала ее, либо использовала ободрение в качестве средства терапии. Наконец она осознала, причем весьма впечатляющим образом, что на самом деле за этим фасадом скромности скрывалась сильная тревога. Это произошло в то время, когда она собиралась предложить несколько видоизменить журнал. Она была уверена, что ее план интересен, что он не должен встретить большого сопротивления, и все будут ей даже признательны. Однако перед тем как его представить, она вдруг почувствовала сильную панику, которую рациональным образом

объяснить было невозможно. В начале обсуждения она по-прежнему ощущала панику, ей даже пришлось покинуть комнату из-за внезапного расстройства желудка. Но как только дискуссия постепенно стала оборачиваться в ее пользу, паника улеглась. В конце концов ее план был одобрен. Она вернулась домой, испытывая душевный подъем, и это хорошее настроение сохранялось у нее, когда она пришла на очередной аналитический сеанс.

Я сказала ей, что она произвела настоящий фурор, но это мое замечание она с некоторым раздражением отвергла. Разумеется, она получила удовольствие от признания, но преобладало у нее чувство того, что она избежала большой опасности. Только спустя два с лишним года она смогла приступить к проработке других элементов, связанных с этим переживанием, — честолюбия, боязни поражения, триумфа. В то время ее чувства, которые так или иначе выражались в ассоциациях, были целиком сосредоточены на проблеме скромности. Она считала, что была слишком самонадеянной, предложив свой новый план: «Ну кто я такая, чтобы знать, что лучше!» Но постепенно она осознала, что такая установка основывалась на том, что избрать иную линию поведения означало для нее попытку выйти за пределы узких границ, искусственно созданных и ревностно ею оберегаемых. И только признав справедливость этого наблюдения, она полностью убедилась, что ее скромность была фасадом, который надо было сохранять ради собственной безопасности. Результатом первой стадии работы явилась зарождавшаяся вера в себя и проблески смелости иметь и утверждать свои мнения и желания.

Второй период был посвящен в основном работе над ее зависимостью от «партнера». Большинство связанных с ней проблем она проработала сама, как это будет показано в дальнейшем более подробно. Эта зависимость, несмотря на ее непреодолимую силу, была вытеснена гораздо глубже, чем предыдущая наклонность. Ей никогда не приходило в голову, что в ее отношениях с мужчинами могло быть что-то не так. Напротив, она считала, что здесь-то как раз все было благополучно. Анализ постепенно изменял эти представления.

На навязчивую зависимость указывали три основных момента. Первый заключался в том, что она чувствовала себя совершенно потерянной, как маленький ребенок в незнакомом лесу, когда отношения прекращались

или когда на какое-то время она разлучалась со значимым для нее человеком. Подобного рода переживания она впервые испытала в двадцатилетнем возрасте, когда покинула родительский дом. Она ощущала себя перышком, носимым во Вселенной, и писала исполненные отчаяния письма матери, заявляя, что не может жить без нее. Но тоска по дому исчезла, когда она увлеклась одним пожилым человеком — преуспевающим писателем, проявившим интерес к ее работам и оказавшим ей покровительство. Разумеется, это переживание чувства потерянности, когда она впервые оказалась в одиночестве, вполне понятно, если учесть ее безмятежную юность и защищенность от жизненных невзгод. Но последующие реакции в сущности были такими же и создавали странный контраст с ее успешной — вопреки вышеупомянутым трудностям — профессиональной карьерой.

Другим обращавшим на себя внимание фактом в этих взаимоотношениях было то, что весь мир вокруг нее словно исчезал и только любимый человек был важен. Мысли и чувства сосредоточивались на телефонном звонке, письме или визите к нему. Часы, проведенные без него, были наполнены лишь ожиданием встречи с ним, раздумьями о том, как он к ней относится. И самое главное, она чувствовала себя абсолютно несчастной, когда он был недостаточно тактичен или, как ей казалось, ее отвергал. В это время все остальные человеческие отношения — ее работа и прочие интересы — едва не теряли для нее всякую ценность.

Третьим моментом являлась мечта о сильном и уверенном в себе человеке, добровольной рабой которого она бы стала, а он, в свою очередь, дал бы ей все, что нужно — от материального достатка до душевного вдохновения, — и сделал бы ее великой писательницей.

По мере осознания значения этих факторов постепенно становилась очевидной ее навязчивая потребность опираться на партнера, проявления и следствия которой мы прорабатывали. Основной чертой этой потребности была полностью вытесненная паразитическая установка, бессознательное желание «сидеть на шее» партнера, ожидая, что он наполнит содержанием ее жизнь, возьмет ответственность на себя, разрешит все ее трудности и сделает ее знаменитой без каких-либо усилий с ее стороны. Эта наклонность отдаляла ее не только от других людей, но и от самого партнера, поскольку неизбежное разочарование, которое она

начинала испытывать, когда ее сокровенные, связанные с ним надежды оставались неисполненными, вызывало в ней глубокое внутреннее раздражение. Это раздражение в значительной мере вытеснялось из страха потерять партнера, но отчасти проявлялось в случавшихся время от времени вспышках негодования. Другим следствием было то, что она ни от чего не получала удовольствия, если не могла разделить его с партнером. Наиболее общим следствием этой наклонности явилось то, что ее установки делали ее еще более беззащитной и пассивной и усиливали презрение к себе самой.

Между этой наклонностью и предыдущей имелась двоякого рода связь. С одной стороны, навязчивая скромность была одной из причин ее потребности в партнере. Она не могла заботиться об исполнении собственных желаний, и поэтому ей нужен был кто-то, кто бы о них позаботился. Она не могла защищать себя, и поэтому ей нужен был кто-то, кто бы ее защитил. Она была неспособна видеть свои ценные качества, и поэтому ей нужен был кто-то, кто бы ценность ее подтвердил. С другой стороны, налицо был острый конфликт между навязчивой скромностью и чрезмерными ожиданиями от партнера. Из-за этого бессознательного конфликта ей всякий раз приходилось искажать ситуацию, когда она бывала разочарована из-за обманутых ожиданий. В таких ситуациях она чувствовала себя жертвой невыносимо грубого и оскорбительного обращения, и это делало ее несчастной и озлобленной. Большую часть озлобленности ей приходилось подавлять из-за страха оказаться покинутой, но само ее существование подрывало их отношения и превращало ожидания Клэр в исполненные местью претензии. Она чувствовала себя расстроенной, и именно этим во многом объяснялись ее усталость и внутреннее сопротивление продуктивной работе.

В результате аналитической работы в этот период она преодолела свою паразитическую беспомощность и стала проявлять гораздо больше активности. Усталость теперь уже не была постоянной, а проявлялась лишь время от времени. Она стала способной писать, хотя и испытывала по-прежнему сильное внутреннее сопротивление. Ее отношения с людьми приобрели более дружелюбный характер, хотя пока еще были далеки от непосредственности; на окружающих она производила впечатление высокомерной, в то время как сама продолжала ощущать сильную робость. Общая перемена в ней отразилась в одном из ее сновидений;

ей снилось, что она путешествовала со своим другом на автомобиле по незнакомой стране, и ей пришло в голову, что она тоже могла бы водить автомобиль, но у нее нет водительских прав. На самом деле она имела водительские права и могла управлять автомобилем, как и ее друг. Этот сон символизировал проблески сознания того, что у нее есть собственные права и она не обязана ощущать себя беспомощным придатком.

Третий и последний период аналитической работы был посвящен вытесненным честолюбивым стремлениям. У нее был период в жизни, когда она была просто одержима неистовым честолюбием. Этот период продолжался довольно долго: начиная с последних лет учебы в школе вплоть до второго года обучения в колледже. И можно было только догадываться, что это честолюбие продолжало существовать и действовать «втихую». Об этом свидетельствовали приподнятое настроение и чрезмерная радость от признания ее заслуг, а также боязнь неудачи и тревога при любой попытке самостоятельной работы.

По своей структуре эта наклонность была более сложной, чем две другие. В отличие от них она заключалась в попытке активно справляться с жизнью и бороться с враждебными силами. С этим был связан первый неизменно присутствовавший элемент ее честолюбия: она сама чувствовала, что в нем был позитивный момент, и постоянно желала вернуть свое былое честолюбие. Вторым элементом, питавшим ее честолюбие, была необходимость восстановить утраченное уважение к себе. Третьим элементом являлась мстительность: успех означал торжество над всеми, кто ранее унижал ее, тогда как неудача означала позорное поражение. Чтобы понять особенности этого честолюбия, мы должны вновь вернуться к истории ее жизни и показать последовательные изменения, которым оно подверглось.

Дух борьбы, связанный с этой наклонностью, проявился в ее жизни очень рано. Фактически он предшествовал развитию двух других наклонностей. В этот период анализа в ее уме всплывали ранние воспоминания о своем сопротивлении, неповиновении, воинственных требованиях, всевозможных проказах. Как мы уже знаем, она проиграла эту битву за место под солнцем, ибо условия, в которых она оказалась, были слишком неблагоприятны. Когда ей было одиннадцать лет, после ряда неприятных событий этот дух борьбы вновь проявился у нее в форме

болезненного честолюбия. Теперь, однако, он был исполнен вытесненной враждебностью: он впитал в себя все накопившиеся желания мести за несправедливое обращение с ней, которое она постоянно испытывала, и за растоптанное чувство собственного достоинства. Отныне в ее честолюбии присутствовали оба упомянутых элемента: будучи на вершине, она восстановит поколебленную уверенность в себе и, нанося поражение другим, отомстит за свои обиды. Это школьное честолюбие со всеми его навязчивыми и разрушительными элементами было тем не менее реалистичным в сравнении с более поздними наслоениями, ибо требовало усилий для достижения превосходства над другими за счет реальных успехов. В старших классах школы ей удавалось быть первой. Однако в колледже, где ей пришлось столкнуться с большей конкуренцией, она вдруг лишилась всякого честолюбия, вместо того чтобы приложить усилия, которые, казалось бы, требовались в подобной ситуации, если она хотела по-прежнему оставаться первой. Она не могла найти в себе достаточной смелости для совершения этих усилий, и это было связано с тремя основными причинами. Первая заключалась в том, что из-за своей навязчивой скромности ей приходилось бороться с постоянными сомнениями в способностях своего ума. Другая заключалась в действительном ослаблении гибкости интеллекта из-за подавления способности критически мыслить. Наконец, ей не хотелось рисковать, ибо ее потребность превосходить других была чересчур компульсивной.

Однако отказ от внешнего проявления честолюбия не ослабил ее стремления к торжеству над другими. Ей пришлось искать компромиссное решение, и оно — в противоположность открытому честолюбию в школе — оказалось весьма изворотливым. В сущности она хотела торжествовать над другими, не прикладывая для этого усилий. Она пыталась достичь столь большой ловкости тремя способами, и все они были глубоко бессознательными. Первый заключался в том, чтобы воспринимать любую жизненную удачу как триумф над другими. Спектр этих проявлений был очень широк — от осознанного чувства торжества из-за хорошей погоды во время экскурсии до бессознательного торжества над неким «врагом», больным или умирающим. И наоборот, каждая неудача переживалась ею не просто как неудача, а как позорное поражение. Такая установка лишь усиливала ее боязнь жизни, ибо означала опору на факторы, которые ею не контролировались. Второй способ заключался в смещении

потребности в триумфе на любовные отношения. Иметь любовника или мужа было триумфом; оставаться одной означало позорное поражение. Третьим способом достижения триумфа было требование, чтобы муж или любовник, представавший в фантазиях могущественным человеком, сделал ее знаменитой без каких-либо усилий с ее стороны, возможно, просто позволив ей разделить его успех. Эти установки создали неразрешимые конфликты в ее дальнейших личных отношениях и значительно усилили ее потребность в «партнере», поскольку он должен был взять на себя все эти важнейшие функции.

Последствия этой наклонности были проработаны через осознание того влияния, которое они оказывали на ее отношение к жизни в целом, к работе, окружающим людям и к себе. Важным результатом этого исследования было частичное устранение ее внутреннего сопротивления работе.

Затем мы взялись за выяснение взаимосвязи этой наклонности с двумя другими. С одной стороны, они находились в состоянии непримиримого конфликта, с другой — усиливали друг друга, свидетельствуя о том, сколь безнадежно она увязла в своей невротической структуре. Ее навязчивое желание занимать скромное место противоречило навязчивому стремлению торжествовать над другими; честолюбивое желание превосходить других находилось в конфликте с паразитической зависимостью. Две эти наклонности неизбежно сталкивались, либо порождая тревогу, либо парализуя друг друга. Этот парализующий эффект, равно как и внутреннее сопротивление работе, оказался одним из самых глубоких источников ее усталости. Не менее важным, однако, было и то, как эти наклонности усиливали друг друга. Быть скромной и постоянно оставаться в тени являлось тем более необходимым, что это служило также прикрытием потребности торжествовать над другими. Наличие партнера, как уже отмечалось, стало жизненно необходимым условием, ибо он должен был окольным путем удовлетворять ее стремление к триумфу. Кроме того, чувство униженности, проистекавшее из потребности жить ниже своих эмоциональных и интеллектуальных способностей, а также ее зависимость от партнера порождали все новые мстительные чувства и таким образом укореняли и усиливали ее жажду триумфа.

Аналитическая работа состояла в последовательном разрушении сложившихся порочных кругов. То, что ее навязчивая скромность отчасти уже уступила место самоутверждению, являлось большой помощью, поскольку автоматически ослабляло потребность в триумфе. Точно так же частичное решение проблемы зависимости, сделав Клэр сильнее и ослабив чувство унижения, сделало эту потребность менее выраженной. Поэтому, когда мы наконец подошли к проблеме мстительности, которая ею самой воспринималась очень болезненно, она смогла с возросшей внутренней силой взяться за ее разрешение. Браться же за эту проблему с самого начала вряд ли было возможно. Во-первых, она была бы нам просто непонятна, а во-вторых, Клэр не смогла бы с нею справиться.

Итогом этого последнего периода анализа было общее освобождение энергии. Клэр восстановила свое утраченное честолюбие на гораздо более прочной основе. Теперь оно было менее навязчивым и менее разрушительным; его акцент сместился с заинтересованности в успехе на интерес к самому делу. Ее отношения с людьми, улучшившиеся уже после второго периода, теперь утратили всю прежнюю напряженность, порождавшуюся сочетанием ложного чувства унижения с защитным высокомерием.

Со всеми должными оговорками насчет упомянутых выше упрощений я могу сказать по опыту, что этот отчет иллюстрирует типичный ход анализа, или, выражаясь более осторожно, идеальный ход анализа. То, что в анализе Клэр было три главных этапа, является совершенно случайным. С таким же успехом могло бы быть два или пять этапов. Типично, однако, что на каждом этапе анализ проходит три стадии: определение невротической наклонности; раскрытие ее причин, проявлений и следствий и выявление взаимосвязей с другими сферами личности, в частности с другими невротическими наклонностями. Эти ступени должны быть пройдены в отношении каждой невротической наклонности. Всякий раз, когда пройдена очередная ступень, часть невротической структуры становится понятнее, пока наконец она не становится ясной в целом. Эти ступени необязательно располагаются в указанном порядке, однако прежде чем невротическая наклонность сможет быть осознана как таковая, необходимо некоторое понимание ее проявлений. Это хорошо иллюстрирует самоанализ Клэр, который будет изложен в 8-й главе. Прежде чем осознать факт своей зависимости,

а также властный побудительный мотив, толкавший ее к зависимым отношениям, Клэр поняла значение этой патологической зависимости.

Каждая из этих ступеней имеет особую терапевтическую ценность. Первая ступень — раскрытие невротической наклонности — означает выявление движущей силы, обусловливающей нарушение в личности, и само по себе такое знание имеет определенную ценность для терапии. Раньше человек чувствовал себя беспомощным, находящимся во власти неких таинственных сил. Определение даже одной из этих сил не только ведет к углублению осознания, но также отчасти рассеивает чувство непонятной беспомощности. Знание конкретной причины нарушения вселяет уверенность, что существует возможность каким-либо образом на него повлиять. Это изменение можно проиллюстрировать на простом примере. Фермер выращивает фруктовые деревья, но, несмотря на все его заботы и старания, они не плодоносят. Спустя некоторое время он чувствует себя обескураженным. И тут он обнаруживает, что его деревья больны какой-то особой болезнью или что в почве не хватает определенного ингредиента. У него сразу же меняется взгляд на проблему, хотя с самими деревьями ничего нового не произошло. Единственное отличие от исходной ситуации заключается в том, что теперь появилась возможность целенаправленного воздействия.

Иногда одного лишь открытия невротической наклонности достаточно, чтобы устранить невротическое расстройство. Например, один способный администратор был глубоко расстроен тем, что по не зависящим от него причинам к нему изменилось отношение подчиненных, которые прежде всегда были ему преданы. Вместо того чтобы попытаться решить разногласия по-дружески, они стали выдвигать воинственные и необоснованные претензии. Хотя он слыл человеком находчивым, здесь он почувствовал полную неспособность справиться с ситуацией и пришел в такое негодование и отчаяние, что стал подумывать об уходе из бизнеса. Чтобы исправить сложившуюся ситуацию, оказалось достаточно просто выявить у него глубоко укоренившуюся потребность в преданности подчиненных.

Обычно, однако, одно лишь выявление невротической наклонности не приводит к каким-либо радикальным изменениям. Во-первых, потому, что готовность к изменению, возникающая в результате выявления

подобной наклонности, весьма слаба и поэтому не очень действенна, а во-вторых, потому, что готовность измениться, даже вполне твердое желание, — это еще не способность к изменению. Такая способность развивается позже.

Причина того, что первоначальное желание преодолеть невротическую наклонность обычно не является стойким, несмотря на энтузиазм, который часто все же присутствует, заключается в том, что эта наклонность имеет также и субъективную ценность, от которой человек не хочет отказываться. Когда возникает перспектива преодолеть ту или иную навязчивую наклонность, автоматически мобилизуются силы, стремящиеся эту наклонность сохранить. Другими словами, вскоре после освобождающего эффекта от ее открытия человек сталкивается с конфликтом: он и хочет и не хочет меняться. Этот конфликт обычно остается бессознательным, потому что человек, разумеется, не желает признавать, что может держаться за что-то, что идет вразрез с его разумом и личным интересом.

Если по какой-либо причине возобладает решимость не изменяться, то освобождающий эффект открытия будет лишь мимолетным облегчением, за которым последует еще более глубокое разочарование. Вернемся к аналогии с фермером. Изменение его настроения не будет долгим, если он узнает или будет думать, что необходимое средство для ухода за деревьями достать невозможно.

Но, к счастью, такие негативные реакции встречаются не слишком часто. Обычно желание и нежелание измениться имеют тенденцию к компромиссу. В этом случае пациент продолжает придерживаться своего решения измениться, но хочет измениться как можно меньше. Он может надеяться, что достаточно будет выяснить происхождение этой наклонности в детстве или просто принять решение измениться. Он может прибегнуть и к самообману, полагая, что само по себе раскрытие наклонности все сразу изменит.

Однако на следующем этапе, когда он прорабатывает значение этой наклонности, он все глубже понимает ее неблагоприятные последствия и то, в какой степени она ограничивает его жизнь во всех отношениях. Предположим, к примеру, что у него имелась невротическая потреб-

ность в абсолютной независимости. Осознав эту потребность и выяснив отчасти ее источники, ему придется потратить еще некоторое время на то, чтобы понять, как она проявляется в его повседневной жизни и почему только этот путь открыт для обретения спокойствия. Ему придется детально рассмотреть, как она сказывается на его отношении к материальной среде, как она, например, вызывает раздражение, если кто-нибудь заслоняет вид, или тревогу, если ему приходится сидеть в середине ряда. Ему нужно выяснить, как она сказывается на его отношении к одежде. Об этом можно судить по таким признакам, как повышенная требовательность к ремням, ботинкам, галстукам или прочим деталям одежды, из-за которых он может чувствовать себя скованно. Ему нужно осознать влияние этой наклонности на его работу, проявляющееся, например, в сопротивлении рутинной работе, обязанностям, ситуациям ожидания, предложениям, в возмущении режимом работы и начальниками. Ему нужно понять ее влияние на любовную жизнь, рассмотрев такие моменты, как неспособность связывать себя узами или тенденция воспринимать интерес к другому человеку как признак порабощения. Таким образом постепенно будет выкристаллизовываться оценка разнообразных факторов, которые в большей или меньшей степени вызывают у него чувство, будто его принуждают и заставляют быть начеку. Одного лишь знания, что у него есть огромное стремление к независимости, далеко не достаточно. Только тогда, когда он осознает его всеохватывающую принудительную силу и негативистский характер, у него может возникнуть серьезный стимул к изменению.

Поэтому терапевтическая ценность второй ступени заключается прежде всего в том, что усиливается готовность человека преодолеть наклонность, лежащую в основе его проблемы. Человек начинает в полной мере понимать необходимость изменения, и его весьма неопределенное желание справиться с проблемой превращается в твердую решимость взяться за нее всерьез.

Такая решимость образует мощную силу, необходимую для любого изменения. Но даже самая отчаянная решимость мало что значит без способности довести дело до конца. А эта способность постепенно возрастает по мере того, как одно проявление за другим становится понятным. В то время как человек прорабатывает значение невротической наклонности, его иллюзии, страхи, уязвимые места и внутренние

барьеры постепенно сдают свои позиции. В результате он становится не таким беззащитным и изолированным, как прежде, и утрачивает свою враждебность. Улучшение его отношений с другими и с самим собой, в свою очередь, делает невротическую наклонность не столь нужной и делает его более способным с ней справляться.

Эта часть работы имеет дополнительное значение — она порождает стимул раскрыть все то, что мешает более глубокому изменению. Силы, мобилизованные до сих пор, помогли разрушить власть данной наклонности и тем самым достичь определенного улучшения. Но сама наклонность и многие ее проявления, как правило, тесно связаны с другими, иногда противоположными побуждениями. Поэтому человек не способен полностью преодолеть трудности, работая только над подструктурой, образовавшейся в связи с определенной наклонностью. Например, Клэр отчасти изжила навязчивую скромность благодаря анализу этой наклонности, но некоторые ее проявления остались незатронутыми, поскольку были переплетены с ее болезненной зависимостью и могли быть проработаны только вместе с этой проблемой.

Третий шаг направлен на выявление и понимание взаимосвязей между различными невротическими наклонностями. Он ведет к осознанию наиболее глубоких конфликтов и означает понимание попыток их решения, а также того, почему эти попытки приводили до сих пор лишь ко все более серьезным проблемам. Прежде чем приступить к этой части работы, человек может достичь глубокого осознания конфликтующих компонентов, но все еще втайне верить в возможность их примирения. Он может осознать, например, природу своей наклонности к деспотизму и желания быть предметом восхищения из-за свой необычайной мудрости. При этом он попытается примирить эти наклонности, иногда признавая собственный деспотизм и не имея ни малейшего намерения что-либо изменить. В глубине своей души он ожидает, что признание деспотической наклонности позволит ему сохранить ее и в то же время заслужить похвалу за такое прозрение. Другой человек, стремящийся к полнейшей безмятежности, но также движимый мстительными побуждениями, вообразит, что может быть невозмутим большую часть года, но изредка позволять себе нечто вроде отпуска, давая волю своей мстительности. Очевидно, однако, что никакого фундаментального изменения не может произойти до тех пор, пока человек втайне придерживается подобных решений. Когда третья

стадия проработана от начала до конца, становится возможным понять половинчатый характер таких решений.

Терапевтическая ценность этой ступени заключается также в том, что она дает возможность распутать порочные круговые связи между различными невротическими наклонностями, понять, как они усиливают одна другую и конфликтуют между собой. Это означает понимание так называемых симптомов, то есть явных патологических манифестаций, таких как приступы тревоги, фобии, депрессии, тяжелые навязчивости.

Часто приходится слышать утверждения, что главное в психотерапии — выявить конфликты. Подобные утверждения имеют такую же ценность, как и указания на роль невротической уязвимости, или ригидности, или стремления к превосходству. Что действительно важно, так это понять целостную структуру — не более и не менее. Существующие конфликты иногда могут быть осознаны на довольно ранних стадиях анализа. Такое осознание, однако, бесполезно до тех пор, пока компоненты конфликтов не будут до конца поняты, а их интенсивность ослаблена. Только после того как будет проделана эта работа, открывается доступ к самим конфликтам.

Позвольте закончить это обсуждение постановкой вопроса о практическом значении информации, представленной в этой и предыдущей главах. Дает ли она четкие и детальные указания относительно того пути, которым надо следовать при анализе? Ответ будет таким: никакое количество знаний не может исполнить таких ожиданий. Одна из причин этого заключается в том, что различия между людьми слишком велики, чтобы вести поиски в одном каком-либо заданном направлении. Даже если мы предположим, что в нашей культуре существует лишь ограниченное число различных невротических наклонностей, скажем пятнадцать, количество их возможных сочетаний будет практически бесконечным. Другая причина заключается в том, что при анализе мы видим не одну наклонность, четко отделенную от другой, но сложную картину их взаимодействия, и чтобы выделить компоненты общей картины, требуется немалое искусство. Третья сложность заключается в том, что последствия различных наклонностей зачастую неочевидны; они сами являются вытесненными, что значительно затрудняет осознание наклонности. И наконец, будучи исследованием, анализ в то же время предполагает тесные человеческие взаимоотношения. Было бы

слишком односторонне думать об анализе как об исследовательском путешествии двух коллег или друзей, в равной степени заинтересованных в успешных наблюдениях и конечных результатах. В анализе особенности личности пациента и его расстройства, не говоря уже об особенностях аналитика, имеют решающее значение. Его потребность в любви и привязанности, гордость и уязвимость точно так же присутствуют и оказывают влияние в этой ситуации, как и в других, а сам анализ неизбежно вызывает реакции тревоги, враждебности и защиту от осознания, угрожающего его системе безопасности или гордости. Как бы ни были полезны все эти реакции, при условии, что человек понимает их смысл, они тем не менее усложняют процесс анализа и затрудняют возможность обобщения.

Мысль о том, что в каждом конкретном случае анализа по сути дела должна устанавливаться своя последовательность решения проблемы, может вселить робость во многие чувствительные души, особенно в тех, кому особенно важно все делать правильно. Но для их же собственной уверенности они должны иметь в виду, что эта последовательность не привносится искусственно ловкими манипуляциями аналитика, а складывается непосредственно и спонтанно, потому что диктуется самой природой проблем, из которых одна становится доступной только после решения другой. Иными словами, когда кто-либо анализирует самого себя, он обычно совершает описанные выше шаги, просто-напросто следуя тому материалу, который появляется в процессе анализа. Конечно, бывает и так, что он касается вопросов, на которые пока еще не может ответить. В такие моменты опытный аналитик, возможно, заметит, что данная тема выходит за рамки понимания пациента и поэтому ее лучше временно оставить. Предположим, к примеру, что пациент, все еще глубоко убежденный в своем абсолютном превосходстве над другими, предъявляет материал, позволяющий предположить, что у него есть страх неприятия со стороны других. Аналитик будет знать, что в данном случае преждевременно браться за разрешение страха отвержения пациента, потому что последний сочтет невероятным, что у такого высшего существа, каким он себя считает, возможен подобный страх. В других же случаях аналитик только ретроспективно осознает, как и почему проблему нельзя было разрешить в данный момент. Другими словами, он также может действовать методом проб и ошибок.

В самоанализе, пожалуй, меньше искушений преждевременно браться за разрешение той или иной проблемы, потому что человек будет интуитивно уходить от проблемы, трезво воспринимать которую он еще не способен. Но если после нескольких попыток разрешить проблему в течение определенного времени он действительно заметит, что ни на йоту не продвинулся к решению, он должен понять, что, по-видимому, еще не готов над ней работать и что будет лучше на какое-то время ее оставить. Не стоит беспокоиться о таком повороте дел, потому что очень часто подобная преждевременная атака является важным указанием к дальнейшей работе. Однако едва ли стоит подчеркивать, что могут быть и другие причины того, почему решение, которое вроде бы само напрашивается, не принимается пациентом, и не следует скоропалительно объяснять это тем, что разрешение проблемы пока еще преждевременно.

Информация такого рода полезна не только для того, чтобы предупредить ненужное разочарование, она также помогает соединить в одно целое и понять те особенности, которые в противном случае остались бы разрозненными наблюдениями. Например, человек может осознать, что ему трудно обратиться к другим людям с вопросами — от выяснения нужного направления во время автомобильного путешествия до консультации у врача по поводу болезни, — что он скрывает свое обращение к аналитику, так сказать, как позорный поступок, как поиск легкого пути, поскольку считает себя обязанным справляться со своими проблемами самостоятельно; что его раздражает, когда кто-то проявляет к нему симпатию или дает советы, и чувствует себя униженным, если вынужден принять помощь. И если он будет немного знаком с невротическими наклонностями, то, возможно, поймет, что все эти реакции вытекают из лежащей в их основе навязчивой наклонности быть самодостаточным. Разумеется, нет гарантии, что это предположение верно. Его поведение может объясняться и обычной усталостью от людей, однако чувство оскорбленной гордости, которое может возникать в отдельных случаях, под это объяснение не подходит. Любая догадка должна высказываться как возможный вариант и восприниматься так до тех пор, пока не появятся доказательства ее обоснованности. Но даже в этом случае необходимо снова и снова удостовериться, действительно ли в этом предположении ничего не упущено или же оно верно только отчасти. Естественно, нельзя ожидать, что какая-либо одна наклонность сможет объяснить

все: необходимо помнить, что будут и встречные потоки. Единственное, чего ему следует ожидать, — это того, что предполагаемая наклонность представляет одну из непреодолимых сил в его жизни и поэтому должна обнаруживать себя в закономерности реакций.

Его знания окажут существенную помощь и после осознания невротической наклонности. Понимание важности для терапии раскрытия различных проявлений и следствий этой наклонности поможет ему обдуманно сосредоточить на ней внимание, вместо того чтобы теряться в поисках причин ее власти, большинство из которых можно понять только позднее. Такое понимание будет особенно полезно, направляя его мысли к постепенному осознанию цены, которую он платит за следование своей наклонности.

Что касается конфликтов, то практическая ценность психологических знаний состоит в том, что они освобождают человека от челночного колебания взад-вперед между разными позициями. Клэр, к примеру, в ходе самоанализа потеряла значительное время, колеблясь между двумя тенденциями: с одной стороны, во всем обвинять других, и с другой — себя. Она запуталась, пытаясь решить вопрос: какая из этих противоположных тенденций на самом деле ей свойственна или по крайней мере какая из них преобладает? На самом деле присутствовали обе тенденции, проистекающие из противоположных невротических наклонностей. Тенденция искать вину в себе и всячески избегать обвинений других была одним из последствий ее навязчивой скромности. Другая же — возлагать вину на других — возникла из потребности чувствовать свое превосходство над окружающими. Эта тенденция делала для нее невыносимым признание в каких-либо своих недостатках. Если бы в это время она подумала о наличии противоречивых тенденций, проистекающих из противоположных источников, она могла бы осознать этот процесс намного раньше.

Итак, мы вкратце ознакомились со структурой неврозов и обсудили общий способ постижения бессознательных сил, позволяющий постепенно получить ясную картину невротической структуры в целом. Мы еще не касались специфических средств их раскрытия. В двух следующих главах мы обсудим работу, которую пациент и аналитик должны проделать, чтобы в конечном счете достичь понимания личности пациента.

# Глава 4

# РОЛЬ ПАЦИЕНТА В ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Самоанализ — это попытка быть и пациентом, и аналитиком одновременно, а потому желательно обсудить задачи каждого из участников аналитического процесса. Следует, однако, иметь в виду, что речь здесь идет не только о совместной работе аналитика и пациента, но и о человеческих взаимоотношениях. То, что в анализе участвуют два человека, оказывает значительное влияние на работу каждого.

Перед пациентом стоят три основные задачи. Первая — выразить себя как можно полнее и искреннее. Вторая — понять собственные бессознательные движущие силы и их влияние на свою жизнь. Третья — выработать способность изменять установки, нарушающие его отношения с самим собой и окружающим миром.

Полное самовыражение достигается с помощью свободных ассоциаций. Благодаря оригинальному открытию Фрейда свободные ассоциации, прежде использовавшиеся только в психологических экспериментах, теперь могут применяться в терапии. Свободное ассоциирование означает попытку пациента высказывать, ничего не скрывая, по мере появления все, что в данный момент приходит ему в голову, не обращая внимания, является ли или кажется это банальным, не относящимся к делу, бессвязным, иррациональным, нескромным, бестактным, неловким или

унизительным. Нелишне добавить, что «все» здесь следует понимать буквально. Оно включает в себя не только мимолетные и смутные мысли, но и конкретные идеи и воспоминания, например о событиях, происшедших с пациентом после последнего сеанса, воспоминания о переживаниях в тот или иной период жизни, мысли о себе и других, реакции, относящиеся к аналитику или к аналитической ситуации, размышления на темы религии, морали, политики, искусства, желания и планы на будущее, прошлые и нынешние фантазии и, конечно, сновидения. Особенно важно, чтобы пациент рассказывал о всех возникающих чувствах, таких как нежность, надежда, торжество, разочарование, облегчение, подозрение, гнев, — равно как и высказывал любую другую неясную или конкретную мысль. Разумеется, у пациента по той или иной причине могут возникать возражения против высказывания определенных вещей, но ему следует проговаривать эти возражения, а не использовать для утаивания тех или иных мыслей и чувств.

Свободное ассоциирование отличается от нашего привычного способа думать или говорить не только со всей откровенностью, но и очевидным отсутствием направления. Когда мы обсуждаем какую-либо проблему, говорим о своих планах на конец недели, объясняем цену товаров покупателю, мы стараемся как можно ближе придерживаться сути вопроса. Из разнообразного потока мыслей, которые проносятся в нашем уме, мы склонны отбирать и высказывать те, которые имеют отношение к данной теме. Даже когда мы разговариваем с самыми близкими друзьями, мы отбираем, что сказать, а что опустить, причем часто этого не сознавая. Что же касается свободного ассоциирования, то это попытка выражать все, что только приходит на ум, не думая о том, куда это заведет.

Как и многие другие человеческие усилия, свободное ассоциирование может быть использовано и в конструктивных целях, и в целях создания препятствий анализу. Если пациент определенно настроен раскрыться перед аналитиком, его ассоциации будут полны смысла и дадут обильную пищу для предположений. Если же пациент имеет веские причины «не замечать» определенных бессознательных факторов, его ассоциации будут непродуктивными. Эта «незаинтересованность» пациента может настолько возобладать, что реальный смысл свободных ассоциаций обернется полной бессмыслицей. Результатом этого будет

поток ничего не значащих обрывков мыслей, которые являются не более чем пародией на истинную цель свободного ассоциирования. Поэтому ценность свободных ассоциаций целиком зависит от того душевного состояния, которым они продиктованы. Если речь идет о нацеленности на абсолютную откровенность и искренность, о решимости вглядеться в суть своих проблем и готовности открыться другому человеку, то тогда этот процесс вполне может служить цели, которая, собственно, и ставилась.

В общих словах, эта цель заключается в том, чтобы дать возможность аналитику и пациенту понять, как совершается психическая работа последнего, и благодаря этому понять структуру его личности. Однако с помощью свободных ассоциаций можно выяснить и конкретные вопросы — значение приступа тревоги, внезапной усталости, тех или иных фантазий и сновидений, почему пациент чего-то не помнит, почему у него бывают внезапные приступы обиды на аналитика, почему прошлым вечером в ресторане он почувствовал тошноту, был бессилен с женой или косноязычен в дискуссии. Пациент должен постараться заметить, что с ним происходит, когда он думает на эту конкретную тему.

Проиллюстрируем это на примере сновидения пациентки, которой, помимо прочего, снилось, что кто-то украл у нее драгоценности. Я спросила ее, какие мысли приходят к ней в связи с этим фрагментом сновидения. Первой возникшей ассоциацией было воспоминание о горничной, которая в течение двух лет воровала в их доме вещи; пациентка смутно подозревала горничную, припоминая беспокойное поведение той перед разоблачением. Второй ассоциацией было воспоминание о детских страхах из-за цыган, которые воруют детей. Следующей была таинственная история, связанная с кражей драгоценностей из венца святого. Затем она вспомнила случайно услышанное замечание о том, что аналитики — вымогатели. Наконец она пришла к тому, что что-то в сновидении напомнило ей кабинет аналитика.

Эти ассоциации, вне всякого сомнения, указывали на то, что сновидение имело непосредственное отношение к аналитической ситуации. Замечание об аналитиках-вымогателях позволяло предположить, что ее заботит оплата, но эта догадка оказалась неверной, поскольку она всегда считала плату вполне разумной и справедливой. Не было ли это

сновидение реакцией на предыдущий аналитический сеанс? Она считала, что этого быть не может, ибо покинула кабинет аналитика с явным чувством облегчения и благодарности. Предыдущий сеанс анализа помог ей понять, что периоды апатии и вялости являлись формой выражения разрушительной депрессии, что эти периоды она не воспринимала так потому, что у нее не было чувства уныния. На самом деле она страдала и была уязвима гораздо больше, нежели признавалась в этом себе. Она часто вытесняла неприятные чувства, потому что считала себя обязанной играть роль человека с исключительно сильным характером, который со всем может справиться. Ее облегчение было похоже на состояние человека, который ценой огромного напряжения всю свою жизнь жил не по средствам и только теперь наконец понял, что такой блеф был совершенно необязателен. Это чувство облегчения, однако, было непродолжительным. Во всяком случае, ее вдруг осенило, что тот сеанс вызвал в ней сильнейшее раздражение, повлекшее за собой расстройство желудка и бессонницу.

Я не буду вдаваться в детали ее ассоциаций. Наиболее важным ключом к разгадке оказалась ассоциация по поводу таинственной истории: я украла драгоценность из венца. Стремление производить на себя и других впечатление человека незаурядной силы, без всякого сомнения, было для нее тяжким бременем, но это стремление выполняло и другие важные функции: оно придавало ей чувство гордости, в котором она сильно нуждалась, поскольку ее уверенность в себе действительно пошатнулась, и служило мощнейшей защитой от осознания своей уязвимости и связанных с ней иррациональных наклонностей. Поэтому роль, которую она играла, была для нее действительно важной, а раскрытие нами того, что это была всего лишь роль, представляло собой угрозу, на которую она и отреагировала возмущением.

Свободные ассоциации были бы абсолютно непригодны как метод астрономических расчетов или способ достижения ясного понимания политической ситуации. Эти задачи требуют четкого и строгого рассуждения, тогда как свободные ассоциации могут служить вполне подходящим методом (а в соответствии с нашими теперешними знаниями — даже единственным) исследования бессознательных чувств и стремлений, их сути и значения.

Еще несколько слов о ценности свободных ассоциаций для самопознания: свободное ассоциирование не творит чудес. Было бы неверно ожидать, что как только рациональный контроль будет ослаблен, то все, чего мы боялись или презирали в себе, сразу же обнаружится. Мы можем быть абсолютно уверены, что в результате появится не более того, что мы способны вынести. Будут возникать только дериваты вытесненных чувств или побуждений, и, как и в сновидениях, они будут представать в искаженной форме или символически. Так, например, в цепи упомянутых выше ассоциаций святой был выражением бессознательных устремлений пациентки. Разумеется, иногда вдруг будут проявляться совершенно неожиданные факторы, но это может случиться только после продолжительной работы над этой проблемой ранее, которая и подвела их вплотную к поверхности. Вытесненные чувства могут проявляться в форме отдаленных воспоминаний, как, например, в цепи ассоциаций, уже описанной выше. Здесь гнев пациентки на меня за оскорбление мной ее завышенных представлений о себе не проявился как таковой, лишь косвенно она намекнула на то, что я осмелилась нарушить священное табу и украсть дорогие для всех ценности.

Свободные ассоциации не творят чудес, однако если они ведутся с должным настроением, то и в самом деле показывают, что творится в душе, подобно тому, как рентгеновские лучи помогают увидеть недоступную глазу работу легких или кишечника. Но делают они это на более или менее загадочном языке.

Свободно ассоциировать — трудное дело для каждого. И не только потому, что это противоречит привычной для нас форме общения и принятому этикету. Оно сопряжено и с дополнительными трудностями, которые у каждого пациента различаются. Их можно классифицировать по разным основаниям, хотя они неизбежно будут отчасти перекрываться.

Начнем с того, что имеются пациенты, у которых весь процесс ассоциирования вызывает страхи или внутреннее сопротивление, потому что они боятся дать свободный выход любому чувству или мысли, дабы не преступить границ запретной для них территории. Специфические страхи, которых мы вкратце коснемся, зависят в конечном счете от существующих невротических наклонностей. Проиллюстрируем это несколькими примерами.

Тревожный человек, с детских лет задавленный страхом непредсказуемых опасностей жизни, бессознательно старается избегать любого риска. Он крепко цепляется за ложную веру в то, что, если напрячь свое умение предвидеть, можно управлять жизнью. Следовательно, он избегает любого шага, последствия которого не может с большой вероятностью представить себе заранее: главный его закон — никогда не терять бдительности. Для такого человека свободно ассоциировать означает совершить безрассудство, поскольку сам процесс предполагает следование за всем, что возникает, не зная заранее, что появится и куда это заведет.

Иного рода трудность возникает у крайне независимого человека, который чувствует себя в безопасности только тогда, когда носит маску, и автоматически занимает оборонительную позицию при любой попытке вторжения в его личную жизнь. Такой человек «живет в замке из слоновой кости» и чувствует себя в опасности при любой попытке проникнуть в его владения. Для него свободные ассоциации означают невыносимое вторжение и угрозу его обособленности.

Можно представить себе человека, не обладающего самостоятельностью в вопросах морали и не осмеливающегося иметь собственных суждений. Он не привык думать, чувствовать и действовать по собственной инициативе, он как насекомое, вытягивающее усики, чтобы прощупать ситуацию, непроизвольно изучающее обстановку, чтобы понять, чего от него ждут. Его мысли хороши или правильны, если одобряются другими, и плохи или ошибочны, если не одобряются. В предложении высказывать все, что приходит на ум, он также чувствует для себя опасность, но уже совершенно по иной причине: он знает только, как отвечать, но не умеет выражать себя спонтанно. Чего ждет от него аналитик? Должен ли он просто непрерывно говорить? Интересуется ли аналитик его сновидениями? Или его половой жизнью? Быть может, аналитик ожидает от него любви? Что он одобрит, а что нет? У такого человека идея спонтанного и откровенного самовыражения вызывает все эти тревожные сомнения и опасения, как бы не подвергнуться возможному неодобрению.

И наконец человек, пойманный в ловушку собственных конфликтов, становится инертным и перестает ощущать себя как активную силу. Он может прилагать усилия только тогда, когда инициатива исходит со стороны. Он вполне охотно отвечает на вопросы, но чувствует себя

в полной растерянности, когда предоставлен себе самому. Поэтому он просто не способен свободно ассоциировать, ибо его способность к спонтанной активности подавлена. И если он относится к типу людей, для которых успех во всем является настоятельной необходимостью, эта неспособность ассоциировать может вызывать своего рода панику. Такая подавленность равносильна для него «неудаче».

Эти примеры показывают, что у некоторых людей процесс свободного ассоциирования вызывает страхи или внутреннее сопротивление. Но даже у тех, кто, в общем, к нему способен, имеется та или иная область, прикосновение к которой пробуждает тревогу. Так, в примере с Клэр, которая в целом была способна свободно ассоциировать, всякое приближение к ее вытесненным требованиям к жизни в начале анализа порождало тревогу.

Другая проблема заключается в том, что откровенное выражение всех мыслей и чувств связано с обнажением черт, которых человек стыдится и рассказывать о которых — для него унижение. Как упоминалось в главе о невротических наклонностях, черты, воспринимаемые как унизительные, могут весьма различаться. Человек, гордящийся своей циничной погоней за материальными благами, будет испытывать смущение и стыд, разоблачая свои идеалистические склонности. Человеку, гордящемуся своим «ангельским» фасадом, будет стыдно выказать признаки эгоизма и невнимательности к другим. Подобное унижение он будет испытывать всякий раз при разоблачении своего притворства.

Многие затруднения пациентов в выражении своих мыслей и чувств связаны с аналитиком. Так, человек, неспособный свободно ассоциировать либо из-за угрозы его защитам, либо из-за утраты большей части своей инициативы, скорее всего, перенесет на аналитика свое отвращение к этому процессу или же досаду из-за своей неудачи и бессознательно отреагирует откровенной обструкцией. То, что на карту поставлены его собственное развитие и счастье, практически забывается. И даже если сам процесс не вызывает у пациента враждебности к аналитику, имеется еще одно обстоятельство, свидетельствующее о наличии в той или иной мере страхов, связанных с отношением аналитика. «Поймет ли он или осудит? Будет ли смотреть на меня свысока или даже настроится против меня? Действительно ли он заботится о моем развитии или же хочет

вылепить из меня что-то по некоему своему шаблону? Не обидится ли он, если я выскажу ему свои замечания? Не потеряет ли он терпение, если я не соглашусь с его предположениями?»

Бесконечное множество разнообразных опасений и препятствий делает достижение полной откровенности крайне трудной задачей. Результатом неизбежно будет тактика избегания. Пациент будет умышленно опускать некоторые эпизоды. Определенные факты никогда не придут ему в голову во время аналитического сеанса. Чувства не получат выражения, потому что слишком мимолетны. Детали будут опущены из-за его уверенности в их тривиальности. Вместо свободного потока мыслей будет «просчитывание». Пациент займется многоречивым описанием ежедневных событий. Не счесть числа способов, которыми сознательно или бессознательно он может попытаться обойти это требование.

Таким образом, хотя и может показаться, что говорить все, что приходит на ум, — задача простая, в действительности она трудна и может быть выполнена лишь в той или иной мере. Чем большие преграды стоят на пути осуществления этой задачи, тем менее продуктивным будет человек. Но чем более приблизится он к этой цели, тем понятнее станет для себя и для аналитика.

Вторая задача, стоящая перед пациентом в ходе анализа, — честно и прямо посмотреть на свои проблемы, осознать факторы, до сих пор остававшиеся бессознательными. Это, однако, не только интеллектуальный процесс, как можно предположить из-за слова «осознание». В психоаналитической литературе, начиная с Ференци и Ранка, всегда подчеркивалось, что это одновременно и интеллектуальный процесс, и эмоциональное переживание. Если позволить себе воспользоваться жаргоном, то этот процесс можно сравнить с извлечением всей информации о себе, которую мы ощущаем своим «нутром».

Инсайтом может оказаться осознание полностью вытесненного фактора, например открытие в себе навязчиво скромным и доброжелательным человеком неопределенного презрения к людям. Это может быть и открытие того, что осознаваемое влечение имеет такую степень напряженности, силу и качество, о которых он никогда и не подозревал: например, человек мог знать, что честолюбив, но он никогда раньше не думал, что

честолюбие является всепоглощающей страстью, определяющей его жизнь и содержащей деструктивный элемент потребности испытывать мстительное торжество над другими. Или же инсайтом может стать обнаружение того, что некоторые вроде бы не связанные между собой факторы тесно взаимосвязаны. Человек может знать, что питает некие грандиозные ожидания относительно своих достижений в жизни и собственной важности, он может также отдавать себе отчет в том, что с тоской смотрит в будущее и имеет дурные предчувствия, но он никогда прежде не подозревал, что эти установки представляют собой проблему и что они каким-то образом между собой связаны. В этом случае благодаря инсайту он может обнаружить, что его потребность в восхвалении уникальных достоинств другими людьми столь велика, что вызывает в нем глубокое возмущение из-за своей неосуществимости и поэтому обесценивает саму жизнь. Его чувство подобно чувству аристократа, который стоит перед необходимостью снизить уровень жизни, но скорее прекратит жить, чем удовлетворится меньшим, чем то, на что, по его мнению, он вправе рассчитывать. Таким образом, его обеспокоенность неминуемой катастрофой на самом деле представляет собой лежащее в ее основе желание умереть из-за несоответствия жизни его ожиданиям.

Невозможно сказать в общих словах, что означает для пациента осознание своих проблем, так же как невозможно сказать, что будет с человеком, если в течение долгого времени он будет находиться под солнцем. Солнечные лучи могут убить его или, наоборот, спасти ему жизнь, утомить его или придать бодрость — эффект зависит от их интенсивности, а также от состояния самого человека. Точно так же инсайт может быть крайне болезненным или принести немедленное облегчение. Здесь в основном действуют те же принципы, что были рассмотрены при обсуждении терапевтической ценности различных этапов анализа, но будет нелишне вкратце повторить эти замечания, поскольку здесь они прозвучат в несколько ином контексте.

Инсайт может принести облегчение по нескольким причинам. Начнем с наименее важной: уже само выявление причин некоторого ранее непонятного явления зачастую доставляет определенное интеллектуальное удовлетворение; в любой жизненной ситуации правда приносит облегчение. Это относится не только к выяснению нынешних особенностей, но

и к воспоминаниям забытых переживаний детства, если они помогают человеку понять, что с самого начала влияло на его развитие.

Еще важнее то, что инсайт может обнажить перед человеком его подлинные чувства, раскрыв показной характер его прежней установки. Когда он становится свободным в выражении своего гнева, раздражения, презрения, страха — всего, что прежде было вытеснено, активное и полное чувство жизни приходит на смену парализующему подавлению, и он делает еще один шаг к обретению себя. Невольный смех, который часто сопровождает такие открытия, выдает чувство освобождения. Такое бывает, даже если открытие далеко от приятного, например когда человек узнает, что всю свою жизнь пытался «выходить сухим из воды» или стремился причинять боль другим и властвовать над ними. Помимо того что инсайт способствует усилению чувства себя, повышению жизнеспособности и активности, он может снимать напряженность, возникавшую прежде из-за необходимости сдерживать настоящие чувства: освобождая силы, использовавшиеся для вытеснения, он может увеличить количество доступной энергии.

Наконец, тесно связанное с высвобождением энергии устранение вытеснения освобождает путь для действия. До тех пор пока побуждение или чувство вытесняются, человек находится в тупике. Например, пока человек абсолютно не подозревает о своей враждебности к людям и знает только, что чувствует себя с ними неловко, он ничего не может поделать со своей враждебностью; у него нет возможности понять ее причины, оправдать или осудить. Но если вытеснение устранено и он ощущает враждебность как таковую, то тогда, и только тогда, он может здраво взглянуть на нее и обнаружить в себе те уязвимые места, которые и породили эту враждебность. Открывая таким образом возможность что-то изменить в причинах нарушения, инсайт способен привести к значительному облегчению. Даже если немедленное изменение затруднительно, появляется видение, как выбраться из беды. Это относится и к тому случаю, если первоначальной реакцией были боль или испуг. Осознание Клэр своих завышенных требований и желаний поначалу вызвало панику, потому что поколебало ее навязчивую скромность — один из столпов, на которых покоилось ее чувство безопасности. Но как только острая тревога утихла, к ней пришло облегчение, поскольку

более глубокое понимание себя давало ей возможность освободиться от пут, связывавших ее по рукам и ногам.

Однако первой реакцией на инсайт скорее будет боль, нежели облегчение. Как уже говорилось в предыдущей главе, существуют два типа негативных реакций на осознание. Первый из них — это восприятие его исключительно как угрозы; второй — реакции уныния и безнадежности. Хотя они и проявляются по-разному, по сути различаются лишь интенсивностью. Оба они обусловлены тем, что человек не способен — или пока не способен — и не желает отказаться от некоторых фундаментальных жизненных притязаний. От каких именно — зависит, естественно, от его невротических наклонностей.

Вследствие навязчивого характера этих наклонностей притязания крайне ригидны, и потому так тяжело от них избавиться. Например, тот, кто одержим навязчивой жаждой власти, может обходиться без комфорта, удовольствий, женщин, друзей — всего того, что и делает обычно жизнь привлекательной. Главное для него — власть. Пока он полон решимости не отказываться от этого притязания, любое сомнение в его ценности вызывает у него лишь раздражение или испуг. Инсайт вызывает реакции испуга не только когда уличает в том или ином особом стремлении, но и когда делает очевидным, что это стремление мешает человеку достичь других важных для него целей или преодолеть препятствия и страдания. Или, если обратиться к другим примерам, человек, страдающий от своей изоляции и неловкости при общении с другими людьми, но по-прежнему не желающий покидать своего «замка из слоновой кости», будет реагировать тревогой на любое осознание невозможности достичь одной цели — меньшей изоляции, не отказавшись от другой — своего «замка из слоновой кости». Покуда человек не откажется от своей навязчивой веры в возможность управлять жизнью с помощью одной только силы воли, всякий инсайт, указывающий на ложный характер этой веры, будет вызывать тревогу, создавая у него чувство, что почва, на которой он стоит, уходит у него из-под ног.

Тревога, порождаемая подобного рода инсайтами, является реакцией человека на проблески понимания того, что он должен что-то изменить в своей основе, *если* хочет стать свободным. Однако особенности, которые должны быть изменены, имеют глубокие корни, по-прежнему жизненно

важны для него как средства, позволяющие ему ладить с самим собой и с другими. Поэтому он боится изменений, а инсайт вызывает не облегчение, а панику.

Но если в глубине души он чувствует, что о подобном изменении, каким бы необходимым оно ни было для его освобождения, не может быть и речи, то отреагирует скорее чувством безнадежности, нежели испугом. В его сознании это чувство часто заглушается глубокой яростью в отношении аналитика. Ему кажется, что аналитик проявляет бессмысленную жестокость, приводя его к такому инсайту, с которым он не знает, что делать. Эта реакция вполне понятна, поскольку никто из нас не хочет подвергаться боли и лишениям, если в конечном счете они не служат некоторой принимаемой нами цели.

Отрицательной реакцией на инсайт процесс, как правило, не заканчивается. Обычно она непродолжительна и быстро сменяется облегчением. Я не буду здесь подробно обсуждать, что в конечном счете определяет, изменится ли отношение человека к своему инсайту в ходе дальнейшей психоаналитической работы. Достаточно будет сказать, что такое изменение находится в пределах возможного.

Реакции на сведения о себе нельзя, однако, полностью понять с помощью подобной классификации их на вызывающие облегчение, страх или отчаяние. Независимо от того, какова будет первая реакция, инсайт всегда ставит под сомнение существующее равновесие. Человек, побуждаемый навязчивыми потребностями, плохо справляется со своими функциями. Он преследует некие цели в ущерб своим настоящим желаниям. Он скован множеством ограничений. Он уязвим в самых разных сферах, не имеющих четких границ. Необходимость бороться с вытесненными страхами и враждебностью подрывает его силы. Он отчужден от себя и от других. Но, несмотря на все эти дефекты его психической организации, действующие в нем силы по-прежнему образуют органическую структуру, в которой каждый фактор связан с другими. В результате ни один фактор нельзя изменить, не оказав влияния на организм в целом. Строго говоря, такого явления, как изолированный инсайт, не бывает. Разумеется, часто случается, что человек останавливается на том или ином месте. Он может быть удовлетворен достигнутым результатом, он может быть им обескуражен, он может активно сопротивляться даль-

нейшему продвижению. Но в принципе каждый достигнутый инсайт, каким бы незначительным он ни был, выявляет новые проблемы благодаря своей связи с другими психическими факторами и, следовательно, содержит в себе, так сказать, динамит, способный взорвать равновесие. Чем более ригидна невротическая система, тем менее способна она на какое-либо изменение. И чем глубже инсайт затрагивает основания, тем большую тревогу будет он вызывать. «Сопротивление», как это будет показано дальше, в конечном счете проистекает из потребности сохранить статус-кво.

Третья задача, которую предстоит решить пациенту, состоит в изменении тех факторов в себе, которые препятствуют его оптимальному развитию. Это не означает одного лишь внешнего изменения в действиях или в поведении, такого как обретение способности к публичным выступлениям, творческой работе, сотрудничеству, повышение половой потенции и избавление от фобий или депрессивных тенденций. Такие изменения при успешном анализе произойдут автоматически. Однако они не являются первичными — это результат менее заметных изменений личности, таких, как достижение более реалистического отношения к себе вместо колебаний между самовозвеличением и самоуничижением, обретение настроя на активную деятельность, уверенности и смелости вместо инертности и страхов, умения планировать, вместо того чтобы «плыть по течению», нахождение опоры в себе, вместо того чтобы «цепляться» за других, лелея несбыточные надежды и выдвигая неправомерные обвинения, достижение большего дружелюбия и понимания по отношению к людям вместо затаенной защитной враждебности. Если имеют место подобные перемены, за ними последуют и соответствующие внешние изменения в поведении или симптомах.

Многие происходящие в личности изменения не составляют особой проблемы. Так что уже сам по себе инсайт, если он сопровождается реальным эмоциональным переживанием, может привести к изменению. Наверное, кто-нибудь возразит, что ничего не изменилось, если, например, достигнут инсайт ранее вытесненной враждебности: враждебность как была, так и осталась; единственное, что стало другим, — ее осознание. Но это справедливо лишь в формальном смысле. На самом деле ситуация радикально меняется, если человек, знавший только то, что он

вел себя неестественно, уставал или испытывал смутное раздражение, сознает теперь наличие конкретной враждебности, которая, вследствие самого вытеснения, вызывала эти расстройства. Как уже говорилось, в момент такого открытия он ощущает себя другим человеком. И если он не ухитрится тут же избавиться от этого осознания, оно повлияет на его отношения с другими людьми; оно вызовет в нем чувство удивления собой, создаст стимул исследовать то, что стоит за его враждебностью, устранит чувство беспомощности при столкновении с чем-то неизвестным и поможет почувствовать в себе больше жизни.

Некоторые изменения происходят автоматически, как косвенный результат инсайта. Навязчивые потребности пациента ослабнут, как только ослабнет источник тревоги. Когда вытесненное чувство унижения окажется очевидным и понятным, человек автоматически станет более дружелюбным, даже если желательность этого еще не прорабатывалась. Если осознан и ослаблен страх неудачи, человек спонтанно становится более активным и отваживается на то, чего прежде бессознательно избегал.

До сих пор мы говорили о случаях, когда инсайт и изменение совпадали, так что могло показаться необязательным представлять эти два процесса как отдельные задачи. Но в ходе анализа, как и в самой жизни, бывают ситуации, когда человек, несмотря на инсайт, всем существом противится изменению. Некоторые из таких ситуаций уже обсуждались. Обобщая, можно сказать, что если пациент осознает необходимость отказа от своих навязчивых претензий к жизни или их изменения, если он хочет освободить свои силы для надлежащего развития, то может развернуться отчаянная борьба, в которой он будет использовать последние ресурсы, чтобы опровергнуть необходимость или возможность изменения.

Другая ситуация, в которой инсайт и изменение могут совершенно расходиться, возникает тогда, когда анализ ставит пациента перед лицом конфликта, требующего принять решение. Не все конфликты, вскрываемые в ходе анализа, имеют такой характер. Если, например, осознаны противоречащие друг другу стремления, например навязчивая потребность управлять другими и навязчивая потребность соответствовать чужим ожиданиям, то вопрос о выборе между двумя тенденциями отпадает. Обе тенденции должны быть проанализированы, и когда человек

найдет форму более удовлетворительных отношений с другими людьми и самим собой, они либо исчезнут, либо претерпят значительные изменения. Иначе обстоит дело, когда всплывает ранее неосознаваемый конфликт между своекорыстием и идеалами. Суть конфликта могла быть различным образом затушевана. Например, циничная позиция могла осознаваться, тогда как идеалы, оказываясь вдруг на поверхности, вытесняться или отвергаться сознанием как несостоятельные. Или же могло быть вытеснено стремление к материальным благам (деньгам, престижу), в то время как на сознательном уровне человек твердо придерживался идеалов. Возможно и постоянное наслоение циничного и серьезного отношения к идеалам. Но когда такой конфликт выходит на поверхность, недостаточно просто увидеть его и понять его ответвления. После досконального прояснения всех связанных с ним проблем пациент должен выбрать определенную линию поведения. Ему необходимо решить, хочет ли он, и в какой степени, серьезно придерживаться своих идеалов и какое место он отведет материальным интересам. Это один из тех случаев, когда пациент может колебаться сделать шаг от инсайта к пересмотру своих установок.

Несомненно, однако, что все три задачи, стоящие перед пациентом, тесно взаимосвязаны. Его полное самовыражение подготавливает путь для инсайтов, а они в свою очередь вызывают или подготавливают изменение. Каждый шаг оказывает влияние на последующие. Чем более пациент старается уклониться от определенного инсайта, тем сложнее ему будет свободно ассоциировать. Чем активнее он сопротивляется определенному изменению, тем яростнее он будет бороться против инсайта. Но цель состоит в изменении. Ценность самопознания состоит не в инсайте как таковом, а в инсайте как средстве пересмотра, изменения и контроля чувств, побуждений и установок.

Отношение пациента к изменению часто проходит различные стадии. Нередко он приступает к лечению, втайне ожидая волшебного исцеления, что обычно означает надежду на то, что все проблемы исчезнут сами собой и ему не придется что-либо менять и активно над собой работать. В результате пациент наделяет аналитика магической силой и начинает слепо им восхищаться. Затем, когда он осознает, что его надежда неосуществима, у него появляется тенденция вообще отказать в своем перво-

начальном «доверии». Он рассуждает: раз аналитик такой же человек, как и он сам, какую пользу тот может ему принести? Еще важнее, что на поверхность всплывает его собственное чувство безнадежности в отношении того, что он способен активно изменить себя. И только тогда, когда его энергия будет высвобождена для активной и спонтанной работы, он сможет наконец начать рассматривать свое развитие как собственное дело, а аналитика — как человека, протягивающего ему руку помощи.

Задачи, с которыми пациент сталкивается в процессе анализа, изобилуют трудностями, но и приносят свои плоды. Выразить себя с полной откровенностью трудно, но необходимо, так как это великое благо. То же самое можно сказать и о достижении инсайта, и об изменении. Таким образом, прибегнуть к анализу как к одному из возможных путей помощи в нашем собственном развитии — путь далеко не простой. Он требует от пациента огромной решимости, самодисциплины и активной борьбы. И в этом отношении анализ не отличается от других жизненных ситуаций, способствующих развитию человека. Преодолевая трудности на своем пути, мы обретаем силу.

## Глава 5

# РОЛЬ АНАЛИТИКА В ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Основная задача аналитика — помочь пациенту понять себя и переориентировать свою жизнь в той мере, в какой он сам считает это необходимым. Чтобы получить более четкое представление о том, что аналитик делает для достижения этой цели, целесообразно разделить его работу на категории и рассмотреть каждую из них в отдельности. В его работе условно можно выделить пять основных разделов: наблюдение, понимание, интерпретацию, помощь в преодолении сопротивления, обычную человеческую помощь.

Наблюдения аналитика в чем-то не отличаются от наблюдений любого внимательного человека, но в чем-то имеют специфический характер. Как и любой другой человек, аналитик будет наблюдать некоторые общие черты поведения пациента, как то: отчужденность, теплоту, ригидность, спонтанность, неповиновение, угодливость, подозрительность, уверенность, самоуверенность, робость, жестокость, чувствительность. Уже в процессе выслушивания пациента аналитик без специальных усилий получит общее о нем представление: способен ли он дать волю своим чувствам или держится напряженно и скованно; излагает ли он свои мысли упорядоченно, контролируя себя, или же перескакивает с одной мысли на другую и рассеян; делает ли он абстрактные обобщения или приводит конкретные детали; высказывается ли он пространно или по

существу; говорит ли он спонтанно или же предоставляет инициативу аналитику; повторяет ли он общепринятые мнения или выражает то, что действительно думает и чувствует.

При более прицельном наблюдении аналитик, во-первых, извлекает информацию из того, что рассказывает ему пациент о своих переживаниях, прошлых и настоящих, об отношении к себе и взаимоотношениях с другими, о своих планах, желаниях, страхах, мыслях. Во-вторых, он получает информацию, наблюдая за поведением пациента в своем кабинете, ибо каждый пациент по-своему реагирует на договоренность об оплате, времени приема, на обязанность лежать на кушетке и прочие объективные условия анализа. И каждый пациент реагирует по-разному на то, что его подвергают анализу. Один пациент считает анализ интересным интеллектуальным занятием, но отвергает мысль, что действительно в нем нуждается; другой относится к нему как к унизительной процедуре; третий же гордится им как некой особой привилегией. Кроме того, пациенты проявляют самое разное отношение к самому аналитику, с таким же разнообразием индивидуальных оттенков, как и в прочих человеческих отношениях. Наконец, пациенты проявляют нерешительность в своих реакциях — от едва заметной до значительной; уже сама по себе эта нерешительность может говорить о многом. Оба источника информации — сообщения пациента о себе и непосредственное наблюдение за его поведением — дополняют друг друга точно так же, как это происходит в любых взаимоотношениях. Даже если мы хорошо знаем историю жизни человека и все особенности его нынешних отношений с друзьями, женщинами, его деловые качества и политические взгляды, наше представление о нем станет намного полнее и яснее, если мы встретим его лично и увидим его в действии. Необходимы оба источника — и каждый из них одинаково важен.

Как и любое другое, наблюдение аналитика несет на себе печать специфики его интереса. Продавщица заметит иные качества покупателя скорее, чем работник социального обеспечения у обратившегося за помощью клиента. Наниматель, беседующий с претендентом на место, сосредоточится на инициативности, умении адаптироваться, надежности, в то время как священника, беседующего с прихожанином, будут больше интересовать вопросы нравственного поведения и религиозной веры последнего. Интерес аналитика не сосредоточен на какой-то од-

ной стороне личности пациента, даже той, что нарушена, а обязательно охватывает личность в целом. Поскольку он хочет понять структуру целиком и поскольку он не знает заранее, что более важно, а что — менее, его внимание должно поглотить как можно больше факторов.

Специфические наблюдения аналитика проистекают из его цели — распознать и понять бессознательные мотивы пациента. В этом заключается их основное отличие от обычных наблюдений. В последних мы тоже можем ощущать определенные скрытые тенденции, но такие впечатления остаются более или менее предположительными и даже не формулируются; мы также, как правило, не заботимся о том, чтобы выяснить, обусловлены ли эти впечатления нашими собственными психическими особенностями или же особенностями наблюдаемого человека. Специфические наблюдения психоаналитика, однако, составляют обязательную часть аналитического процесса. Они представляют собой систематическое изучение бессознательных сил, которые обнаруживают себя в свободных ассоциациях пациента. Эти ассоциации аналитик внимательно выслушивает, стараясь не отбирать преждевременно какой-либо один элемент, но проявлять одинаковый интерес к каждой детали.

Некоторые из наблюдений аналитика тут же выстраиваются в один ряд. Точно так же, как мы различаем в тумане неясный контур дома или дерева, аналитик без особого труда узнает ту или иную общую черту характера. Но большей частью его наблюдения представляют собой мозаику из разрозненных на первый взгляд элементов. Как же тогда аналитик достигает понимания?

В некотором смысле его работу можно сравнить с работой детектива в расследовании загадочных происшествий. Стоит, однако, подчеркнуть, что если детектив хочет обнаружить преступника, то аналитик отнюдь не стремится выявить, что в пациенте плохо, а пытается понять его в целом, включая и хорошее, и плохое. Кроме того, он имеет дело не с несколькими подозреваемыми, а с множеством движущих сил в одном человеке, которые находятся под подозрением, но не из-за того что они предосудительны, а как возможные источники его проблем. Благодаря сосредоточенному наблюдению и обдумыванию каждой детали он подбирает ключи к ним, видит тут и там возможные связи и составляет гипотетическую картину; он не слишком легко принимает на веру свои

выводы, а еще и еще раз подвергает их проверке, чтобы убедиться, действительно ли они учитывают все моменты. При раскрытии загадочных происшествий с детективом работают несколько человек, причем некоторые создают только видимость такой работы, а на самом деле втайне ей вредят; другие же вполне определенно хотят скрыться и становятся агрессивными, если чувствуют для себя угрозу. Подобное имеет место и при анализе: «часть» пациента сотрудничает с аналитиком — это является необходимым условием лечения; другая «часть» ожидает, что аналитик проделает всю работу сам; третья «часть» использует всю свою энергию на то, чтобы затаиться или ввести аналитика в заблуждение: она начинает паниковать и становится враждебной, когда ей грозит разоблачение.

Как уже отмечалось в предыдущей главе, аналитик черпает свое понимание бессознательных побуждений и реакций пациента главным образом из его свободных ассоциаций. Пациент обычно не сознает смысла того, что он сообщает аналитику. Поэтому аналитик, чтобы составить связную картину из множества противоположных элементов, должен не только воспринять их явное содержание, но и постараться понять, что же на самом деле пациент хочет этим выразить. Он старается уловить и понять ту красную нить, которая проходит через аморфную, на первый взгляд, массу материала. Если объем неизвестного материала слишком велик, аналитик может потерпеть неудачу. Иногда контекст говорит чуть ли не сам за себя. Последующие примеры выбраны из-за их простоты.

Пациент говорит мне, что прошлой ночью плохо спал и чувствует себя более подавленным, чем обычно. Его секретарша заболела гриппом, и это не только расстроило его деловые встречи, но и вывело из душевного равновесия из-за страха инфекции. Потом он говорит об ужасной несправедливости по отношению к небольшим европейским государствам. Затем он думает о враче, который вызвал у него досаду тем, что не дал четкую информацию о составе лекарства. После этого ему вспомнился портной, который не доставил ему домой пальто, как обещал.

Главной темой была досада на неблагоприятные события. На эгоцентрический характер его огорчений указывает то, что он упомянул о болезни секретарши в одном ряду с ненадежностью портного, словно то и другое нанесло ему личное оскорбление. То, что грипп секретарши вызвал у него страх инфекции, не привело его к мысли о необходимости преодолеть

этот страх. Вместо этого он полагает, что мир должен быть устроен так, чтобы не вызывать в нем страхов. Мир должен заботиться о его нуждах. И здесь возникает тема несправедливости: как несправедливо, что другие не обращают внимания на его ожидания. Раз он боится инфекции, то никто из его окружения не должен болеть. Так другие становятся ответственными за его трудности. Он столь же бессилен против них, как небольшие европейские страны против вторжения агрессора (на самом деле он беспомощен из-за того, что находится в тисках своих собственных ожиданий). Ассоциация, касающаяся врача, в этом контексте приобретает особый смысл. Она также подразумевает ожидания, которые не были исполнены, и, кроме того, выражает его обиду на то, что я не предлагаю ему ясного решения его проблем, а вместо этого хожу вокруг да около и ожидаю от него сотрудничества.

Другой простой пример. Молоденькая девушка рассказывает мне, что у нее случился приступ сердцебиения в магазине. Сердце иногда беспокоило ее, но она не понимала, почему посещение магазина так на нее подействовало, если часами могла танцевать без всякого для себя вреда. Она также не видела никаких психологических причин для такого приступа. Пациентка купила в подарок ко дню рождения старшей сестры красивую блузку и была довольна своим выбором. Она заранее предвкушала, как будет радоваться и восхищаться ее подарком сестра. У нее было мало денег, потому что она отдала все свои долги или во всяком случае договорилась, что расплатится в течение нескольких месяцев. Девушка рассказывала об этом, явно восхищаясь собой. А блузка была такая чудесная, что она и сама была бы не прочь иметь такую. Затем, оставив эту тему, она вдруг переключилась на сестру и высказала множество обид в ее адрес. Она горько жаловалась, что сестра вмешивалась в ее дела, предъявляла нелепые упреки. Эти обиды пациентка перемежала нелестными замечаниями, ставя сестру значительно ниже себя.

Уже с первого взгляда видно, что эта непреднамеренная последовательность эмоций указывает на противоречивые чувства к сестре: с одной стороны, желание завоевать ее любовь, с другой — обида. И при посещении магазина этот конфликт обострился. Любящая сторона утверждала себя покупкой подарка, обида же на время была подавлена; тем громче она заявила о себе после. Как результат — приступ сердцебиения. Такие столкновения противоречивых чувств не всегда вызывают тревогу.

Обычно одно из несовместимых чувств вытесняется или же оба объединяются в некотором компромиссном решении. Здесь же, как показывают ассоциации, ни одна из сторон конфликта не была вытеснена. Вместо этого любовь и обида — два осознанных чувства — оказались словно на качелях. Когда одно чувство поднималось вверх, в сознание, другое опускалось.

При более тщательном исследовании ассоциаций обнаружились и другие детали. Тема самолюбования, очевидная в первом ряду ассоциаций, косвенно повторилась во втором. Нелестные замечания в адрес сестры не только выражали общую враждебность, но и использовались пациенткой, чтобы продемонстрировать свое превосходство на фоне сестры. Тенденция ставить себя выше сестры проявлялась в ассоциациях в том, что она постоянно, хотя и ненамеренно, противопоставляла собственную щедрость и самоотверженную любовь дурному поведению сестры. Тесная связь между самолюбованием и соперничеством с сестрой указывала на возможность того, что потребность быть выше сестры являлась важным фактором в развитии и закреплении этой ее черты. Это предположение позволяло также увидеть в ином свете конфликт, происшедший в магазине. Побуждение купить дорогую блузку представляло собой не только, так сказать, героическую решимость разрешить конфликт, но и желание утвердить собственное превосходство над сестрой, с одной стороны, заставив ее восхищаться собой, а с другой — показав себя более любящей, снисходительной и самоотверженной. Кроме того, отдавая сестре более красивую блузку, чем та, которую носила сама, она действительно ставила ее в позицию «превосходства». Чтобы понять значение этого момента, следует упомянуть, что вопрос, кто лучше одет, играл важную роль в их соперничестве; пациентка, например, часто присваивала себе платья сестры.

В этих примерах процесс понимания сравнительно прост, но они ясно показывают, что ни к одному наблюдению нельзя относиться как к несущественному. Подобно тому как пациент должен безоговорочно высказывать все, что приходит ему в голову, точно так же аналитик обязан относиться к каждой детали как потенциально наполненной смыслом. Ему не следует заранее отвергать то или иное замечание как не относящееся к делу, но он должен всерьез отнестись ко всем без исключения наблюдениям.

Более того, он должен постоянно себя спрашивать: почему данное чувство или мысль пациента возникли именно теперь? Что они означают в данном контексте? В одном, например, контексте дружеское чувство к аналитику может служить выражением истинной благодарности за помощь и понимание, в другом — означать возросшую потребность пациента в любви и привязанности из-за тревоги, вызванной обсуждением новой проблемы на предыдущем сеансе; в следующем контексте оно может быть выражением желания самому завладеть телом и душой аналитика, поскольку был раскрыт конфликт, который, как надеется пациент, разрешит «любовь». В примере из предыдущей главы аналитика сравнивали с грабителем или вымогателем не из-за какой-то постоянной обиды на него, а по той конкретной причине, что на предыдущем сеансе была задета гордость пациента. Ассоциация по поводу несправедливого обращения с небольшими европейскими государствами в определенном контексте может иметь и другое значение, например, симпатию к угнетенным. Только в сочетании с досадой пациента на болезнь секретарши и с другими его ассоциациями удалось обнаружить, сколь остро он переживал несправедливость, когда его ожидания не оправдывались. Неудача в исследовании точных связей ассоциаций с предыдущими и последующими переживаниями может не только вести к неправильным интерпретациям, но также лишить аналитика возможности узнать что-либо о реакциях пациента на то или иное событие.

Цепочка ассоциаций, которая позволяет выявить связь, необязательно должна быть длинной. Иногда последовательность всего из двух замечаний, при условии, что второе из них возникло спонтанно, а не является порождением ума, открывает путь к пониманию. Например, пациент пришел на очередной сеанс, чувствуя усталость и беспокойство, и его первые ассоциации оказались непродуктивны. Прошлым вечером он употреблял спиртное. Я спросила его, было ли у него похмелье, на что он ответил отрицательно. Предыдущий сеанс был весьма продуктивным, поскольку высветил тот факт, что пациент боялся брать на себя ответственность, опасаясь возможной неудачи. Тогда я спросила его, не хочет ли он теперь почивать на лаврах. При этом у него возникло воспоминание, как мать таскала его по музеям, а он скучал и злился. Эта была единственная, но разоблачающая ассоциация. Отчасти она явилась ответом на мое замечание о почивании им на лаврах. Подталкивая его от

одной проблемы к другой, я была такой же плохой, как его мать. (Такая реакция была характерна для него, крайне чувствительного ко всему, что имело хоть малейшее сходство с принуждением, и в то же самое время противившегося браться за решение проблем по собственной инициативе.) Осознав свое раздражение на меня и активное нежелание продвигаться дальше, он почувствовал себя свободным выразить другое чувство. Оно сводилось к тому, что психоанализ еще хуже, чем посещение музея, потому что означает раскапывание одной неудачи за другой. Этой ассоциацией он невольно подхватил нить предыдущего сеанса, который и обнаружил его чрезмерную чувствительность к неудачам. Это уточняло предыдущие данные, поскольку свидетельствовало, что для пациента любая особенность его личности, мешавшая ему действовать эффективно и беспрепятственно, означала «неудачу». Тем самым он раскрыл одну из основных причин своего сопротивления психоанализу.

Тот же пациент пришел в другой раз, чувствуя себя подавленным. Накануне вечером он встретил друга, который рассказал ему о своем восхождении на гору Пиц-Палу в Швейцарии. Этот рассказ пробудил в нем воспоминания о Швейцарии. Когда-то и он мечтал взобраться на эту гору, но она была постоянно окутана туманом. Ему пришлось отказаться от своей затеи. Тогда он был взбешен и прошлой ночью почувствовал, как прежняя ярость вновь поднимается в нем. Несколько часов он пролежал без сна, строя планы, как все же осуществить это свое желание, как преодолеть все преграды, связанные с войной, нехваткой денег и времени. Даже во сне его ум продолжал бороться с препятствиями, стоящими на его пути, и он проснулся подавленным. В процессе анализа ему пришла на ум вроде бы не относившаяся к делу картина предместий небольшого городка на Среднем Западе, который был для него воплощением серости, однообразия и запущенности. Этот образ выражал чувства, которые в тот момент он испытывал к жизни. Но какая здесь была связь? Неужели жизнь казалась ему пустой, потому что он не мог взобраться на Пиц-Палу? Действительно, когда он находился в Швейцарии, он был решительно настроен взобраться на гору, но фрустрация этого желания едва ли могла быть достаточным объяснением. Альпинизм не был его страстью. Очевидно, что не Пиц-Палу беспокоила его. Успокоившись, он понял, что даже не будет пытаться взойти на гору. Пробуждение этого швейцарского переживания означало что-то намного более острое. Оно

поколебало его иллюзорную веру в то, что если он направит всю свою волю на достижение цели, то непременно ее добьется. Любое непреодолимое препятствие означало для него фрустрацию его воли, даже если оно никак от него не зависело, подобно тому туману в горах. Ассоциации, касавшиеся заброшенных окраин провинциального городка на Среднем Западе, указывали на непомерное значение, которое он придавал своей вере в абсолютную силу воли. Они означали, что жизнь без такой его веры не является для него полноценной.

Повторяющиеся темы или последовательности в предоставляемом пациентом материале особенно важны для понимания. Если ассоциации всегда заканчиваются подразумеваемым доказательством того, что пациент превосходит других интеллектом или здравым смыслом или вообще является незаурядной личностью, аналитик начинает понимать, что вера пациента в обладание всеми этими качествами имеет для него особую эмоциональную ценность. Пациент, не упускающий возможности продемонстрировать вред, причиненный ему анализом, подведет аналитика к гипотезам, отличным от тех, которые он выдвигает в том случае, если пациент не упускает возможности подчеркнуть свое улучшение. Если бы в предыдущем примере демонстрации ухудшения сопровождались постоянными сообщениями о том, что с ним несправедливо обошлись, обидели или сделали жертвой, аналитик начал бы наблюдать за теми его особенностями, которые могли бы объяснить, почему он воспринимает значительную часть жизни именно таким образом, а также за последствиями этой его установки. Повторяющиеся темы, выявляя типичные реакции, дают также ключ к пониманию того, почему переживания пациента зачастую следуют определенной стереотипной схеме: почему, например, он часто с энтузиазмом начинает какое-то дело, но вскоре его бросает или почему его частые ссоры с друзьями так похожи.

Аналитик найдет также ценные ключи к пониманию внутренних противоречий пациента, многие из которых проявляются как особенности структуры пациента. То же самое относится и к преувеличениям — реакциям благодарности, стыда, подозрительности, явно несоразмерным вызвавшему их событию. Подобный избыток аффекта всегда сигнализирует о скрытой проблеме, побуждая аналитика искать то эмоциональное значение, которое это событие имеет для пациента.

Сновидения и фантазии также представляют огромную ценность как средства достижения понимания. Являясь относительно прямым выражением бессознательных чувств и стремлений, они могут открыть пути к пониманию, которые иначе едва ли можно увидеть. Некоторые сновидения довольно прозрачны; но, как правило, они говорят таинственным языком, который можно понять только с помощью свободных ассоциаций.

Конкретный момент, когда пациент переходит от сотрудничества к тем или иным защитным маневрам, также способствует пониманию. Постепенно раскрывая причины сопротивления, аналитик достигает более полного понимания особенностей пациента. Иногда тот факт, что пациент уклоняется от борьбы или в нее вступает, и непосредственная причина, по которой он это делает, вполне очевидны. И все же гораздо чаще обнаружить наличие блока удается только благодаря проницательному наблюдению, а чтобы понять его причины, необходима помощь — свободные ассоциации пациента. Если аналитик преуспеет в понимании сопротивления, он обретет более полное знание о тех факторах, которые ранят или пугают пациента, и лучше поймет природу вызываемых ими реакций.

Точно так же о многом говорят и темы, которые пациент пытается опустить или от которых быстро уходит, едва их затронув. Аналитик обретет ключ к разгадке, если, например, пациент упорно избегает выражения критических мыслей по поводу аналитика, хотя в остальном необычайно точен и критичен. Другим примером такого рода является неспособность пациента рассказать о произошедшем накануне случае, который его расстроил.

Все эти ключи помогают аналитику постепенно построить связную картину жизни пациента в настоящем и прошлом и сил, действующих в его личности. Но эти ключи помогут ему также понять те факторы, которые влияют на отношение пациента к аналитику и аналитической ситуации. По разным причинам это отношение важно понять как можно точнее. Во-первых, оно полностью блокирует анализ, если, например, скрытая обида на аналитика так и остается невыявленной. Пациент, даже имея лучшие намерения, не сможет выражать себя свободно и спонтанно, если питает в своем сердце тайную обиду на человека, которому себя открывает. Во-вторых, поскольку чувства и реакции пациента в отноше-

нии аналитика не могут отличаться от чувств и реакций по отношению к другим людям, в процессе анализа он бессознательно обнаруживает те же иррациональные эмоциональные факторы, те же стремления и реакции, которые он проявляет в других взаимоотношениях. Поэтому совместное изучение этих факторов позволяет аналитику понять, какие нарушения в отношениях с другими людьми присущи пациенту, а эти нарушения, как мы видели, являются узловым пунктом всего невроза.

Ключей, способных помочь постепенно понять структуру личности пациента, в действительности бесконечное множество. Важно, однако, отметить, что аналитик использует эти ключи не только путем тщательного обдумывания, но и непосредственно, то есть интуитивно. Другими словами, аналитик не всегда может точно объяснить, как он приходит к своему предположению. В моей собственной работе, например, я иногда приходила к пониманию с помощью собственных свободных ассоциаций. Слушая пациента, я могла вспомнить тот или иной эпизод, о котором мне много раньше рассказывал пациент, и я не могла знать заранее, какое значение этот случай будет иметь для нынешней ситуации. Или же мне могло прийти в голову объяснение, относящееся к другому пациенту. Я научилась никогда не отбрасывать такие ассоциации, и очень часто при серьезном рассмотрении они оказывались полезными.

После того как аналитик выявил некоторую возможную связь, когда он получил определенное представление о бессознательных факторах, которые могут действовать только в определенном контексте, он может, если сочтет это целесообразным, сообщить пациенту свою интерпретацию. Поскольку данная работа не является трактатом по психоаналитической технике и так как искусство выбора времени и границ интерпретации не относится к самоанализу, пожалуй, здесь будет достаточно сказать, что аналитик предлагает пациенту свою интерпретацию тогда, когда сочтет, что тот сможет принять ее и использовать.

Интерпретации — это предположения о возможных значениях. Они носят пробный характер, и реакции пациента на них различны. Если интерпретация по сути верна, она может попасть в цель и вызвать ассоциации, уточняющие ее значение. Или же пациент может подвергнуть ее проверке и постепенно оценить. Даже если интерпретация верна лишь отчасти, она может дать новое направление мыслям, при условии что

пациент нацелен на сотрудничество. Но интерпретация может вызвать также тревогу или защитные реакции. Здесь уместно вспомнить о реакциях пациента на инсайт, которые обсуждались в предыдущей главе. Каковы бы ни были реакции, задача аналитика — понять их и извлечь из них информацию.

По самой своей природе психоанализ — это совместная работа: и пациент, и аналитик нацелены на понимание проблем пациента. Пациент старается раскрыть себя перед аналитиком, а аналитик, как мы видели, наблюдает, стремится понять и, если считает это уместным, сообщает свою интерпретацию пациенту. Затем он делает предположения о возможном значении полученного материала, и они оба стараются проверить обоснованность этих предположений. Они пытаются понять, например, верна ли данная интерпретация только в определенном контексте или же имеет универсальное значение, следует ли ее смягчить или же она правомерна только при определенных условиях. До тех пор пока преобладает такой дух сотрудничества, аналитику сравнительно легко понимать пациента и сообщать ему свои открытия.

Настоящие трудности возникают тогда, когда, выражаясь техническим языком, у пациента развивается «сопротивление». Тогда явными или неявными способами он отказывается от сотрудничества. Он опаздывает или забывает о времени сеанса. Он делает перерыв на несколько дней или недель. Он теряет интерес к совместной работе и жаждет главным образом любви и дружбы аналитика. Его ассоциации становятся поверхностными, непродуктивными, уклончивыми. Вместо того чтобы исследовать предположения аналитика, он отвергает их или воспринимает как нападки, испытывает обиду от того, что его неправильно поняли, унизили. Он может отвергнуть все попытки помочь ему, чувствуя при этом полную безнадежность и тщетность любых усилий. В сущности, причиной такого безвыходного положения является неприемлемость для пациента определенных инсайтов; они слишком болезненны, слишком его пугают и разрушают иллюзии, которые он лелеял и от которых просто не в силах отказаться. Поэтому он отбивается от них тем или иным способом, не подозревая, что просто пытается отвратить болезненные переживания. Единственные мысли в его голове — это то, что его неправильно понимают, или унижают, или что эта работа напрасна.

До этого момента аналитик в целом следует за пациентом. Разумеется, каждое предложение — новая точка зрения, подсказываемая интерпретацией, поднимаемый вопрос, высказанное сомнение — означает определенное руководство. Но инициатива все же исходит в основном от пациента. Если же развивается сопротивление, интерпретационная работа и косвенное руководство могут оказаться недостаточны, и тогда аналитик, без сомнения, должен взять руководство на себя. В такие периоды его задачей является, во-первых, распознать сопротивление как таковое и, во-вторых, помочь распознать его пациенту. Он должен не только помочь пациенту увидеть, что тот занят защитной борьбой, но также выяснить — с помощью пациента или без, — что именно пытается отвратить последний. Он делает это, мысленно возвращаясь к предыдущим сеансам и пытаясь обнаружить, что именно могло задеть пациента перед сеансом, на котором впервые проявилось сопротивление.

Иногда это сделать легко, иногда крайне трудно. Начало сопротивления может оказаться незаметным. Аналитик пока еще может не знать уязвимых мест пациента. Но если он узнает о наличии сопротивления и убеждает пациента в том, что оно действует, то благодаря совместным усилиям источник сопротивления может быть легко обнаружен. В результате такого открытия расчищается путь для дальнейшей работы, но кроме того, понимание источников сопротивления дает аналитику важную информацию о тех факторах, которые пациент стремится сохранить в тайне.

Активное руководство со стороны аналитика, пожалуй, особенно необходимо, когда пациент достигает инсайта, имеющего далеко идущие последствия, например когда пациенту удалось увидеть невротическую наклонность и распознать в ней первичную движущую силу. Это может случиться тогда, когда многие прежние находки выстроились в единую линию и стали понятными дальнейшие ответвления. Но вместо этого именно в такой момент пациент нередко развивает сопротивление и пытается уйти разными способами. Например, он может автоматически подыскать какое-либо находящееся под рукой объяснение. Или же более или менее искусным образом принизить значение выявленного. Он может отреагировать твердой решимостью обуздать наклонность при помощи одной силы воли. Наконец, он может преждевременно поднять

вопрос, почему эта наклонность получила такую власть над ним, начинает углубляться в изучение своего детства и сообщает некие сведения, которые в лучшем случае помогут понять истоки этой наклонности, на самом деле используя погружение в прошлое, чтобы уйти от осознания того, что выявленная наклонность значит для него в нынешней жизни.

И эти попытки избежать осознания вполне понятны. Человеку трудно смириться с тем, что всю свою энергию он тратил на погоню за призраком. Еще важнее, что такой инсайт ставит его перед необходимостью радикального изменения. Совершенно естественно, что он стремится не видеть этой необходимости, которая нарушает все его душевное равновесие. Но факт остается фактом: своим поспешным отступлением он препятствует «погружению внутрь» и тем самым лишает себя преимуществ, которых оно могло бы ему принести. Помощь, которую может здесь оказать аналитик, заключается в том, чтобы взять на себя руководство, показать пациенту его тактику отступления и подтолкнуть к детальной проработке всех последствий, которые эта наклонность имеет для его жизни. Как уже отмечалось, с наклонностью можно справиться лишь в том случае, если ее степень, интенсивность и значение полностью ясны пациенту.

Активное руководство со стороны аналитика может стать необходимым и в том случае, если пациент бессознательно уклоняется от честного признания конфликта в себе противоположных стремлений. И здесь тоже его тенденция сохранить во что бы то ни стало статус-кво может блокировать всякий прогресс. Его ассоциации могут оказаться бесполезным шатанием от одного аспекта конфликта к другому. Он будет говорить о своей потребности заставлять других помогать ему, возбуждая в них жалость, и тут же — о своей гордости, не позволяющей принять чью-либо помощь. И как только аналитик начинает комментировать один аспект, он моментально переходит к другому. Эту бессознательную стратегию бывает трудно распознать, поскольку, даже следуя ей, пациент может давать ценный материал. Тем не менее задача аналитика — распознать уклончивые маневры пациента и направить его активность на осознание существующего конфликта.

Следовательно, на более поздних стадиях анализа, имея дело с сопротивлением, аналитику иногда необходимо брать руководство на себя. Он может быть поражен тем, что, несмотря на большую проделанную

работу, несмотря на достигнутый инсайт, пациент никак не меняется. В таких случаях он должен оставить свою роль интерпретатора и открыто заявить пациенту о расхождении между инсайтом и изменением, поднимая, возможно, вопрос о бессознательных «заповедных зонах» у пациента, из-за наличия которых ни один инсайт по-настоящему его не затрагивает.

До сих пор работа аналитика носит интеллектуальный характер: он отдает все свои знания на службу пациенту. Но его помощь выходит за пределы того, что он может непосредственно дать как специалист, даже если сам он при этом не сознает, что предлагает нечто большее, чем просто свои технические приемы.

Во-первых, самим своим присутствием он предоставляет пациенту уникальную возможность осознать свое поведение по отношению к людям. В общении с окружающими пациент, вероятнее всего, сосредоточивает свои мысли в первую очередь на особенностях других людей, на их несправедливости, эгоизме, недобросовестности, ненадежности, враждебности. Даже если он и сознает собственные реакции, то все равно склонен считать, что они спровоцированы другими. В анализе, однако, подобного рода проблемы практически отсутствуют, причем не только потому, что аналитик ранее подвергался анализу и продолжает анализировать себя, но также и потому, что жизнь аналитика не пересекается с жизнью пациента. Эта беспристрастность помогает отделить особенности пациента от вносящих неясность обстоятельств, которые обычно их окружают.

Во-вторых, своим дружеским интересом аналитик оказывает пациенту то, что можно назвать обычной человеческой помощью. В какой-то мере она неотделима от помощи интеллектуальной. Так, сам факт, что аналитик хочет понять пациента, подразумевает, что он принимает пациента всерьез. А это уже само по себе является эмоциональной поддержкой первостепенной важности, особенно в то время, когда пациента тревожат страхи и сомнения, когда покачнулись его хрупкие опоры, подвергается ударам гордость и подорваны иллюзии, ибо зачастую пациент слишком отчужден от себя, чтобы принимать себя всерьез. Это утверждение, возможно, звучит неправдоподобно, потому что большинство невротиков имеют завышенное представление о собственной важности, уникальных способностях, уникальных потребностях. Но думать о себе как о самом

важном — это нечто в корне отличное от того, чтобы принимать себя всерьез. Первое проистекает из раздутого образа Я; второе относится к реальному Я и его развитию. Невротик часто рационализирует отсутствие серьезного отношения к себе, объясняя это «бескорыстием» или утверждая, что нелепо или самонадеянно много о себе думать. Такая фундаментальная незаинтересованность в себе является одной из наиболее серьезных трудностей в самоанализе. И наоборот, одно из огромных преимуществ профессионального анализа состоит в том, что он предполагает работу с человеком, который своим отношением вселяет в пациента мужество, которое позволяет ему быть в ладах с собой.

Человеческая поддержка является особенно ценной, когда пациент находится в тисках растущей тревоги. В таких ситуациях аналитику сложно успокоить пациента непосредственно. Но то, что над его тревогой бьются как над конкретной проблемой, которая в конечном счете разрешима, ослабляет страх перед неизвестным, независимо от содержания интерпретации. Если же пациент потерял надежду и склонен прекратить борьбу, аналитик пытается не просто дать интерпретацию, а понять эту установку как результат конфликта, что является куда большей поддержкой для пациента, чем «похлопывание по плечу» или многоречивые попытки его ободрить.

Бывают также периоды, когда фиктивные основания, на которые опирается гордость пациента, становятся шаткими и он сам начинает в них сомневаться. Прекрасно, когда пациент утрачивает вредные иллюзии о себе. Но мы не должны забывать, что во всех неврозах настоящая уверенность в себе очень ослаблена. Ее замещают фиктивные представления о собственном превосходстве. Пациент же в разгар своей борьбы не может провести различие между ними. Подрыв его раздутых представлений о себе означает разрушение веры в себя. Он сознает, что является далеко не таким праведным, любящим, могущественным, независимым, как думал раньше, но не может принять себя, лишенного ореола. И в этот момент ему как никогда нужен кто-то, кто не теряет веры в него, даже если сам он ее потерял.

Говоря общими словами, человеческая помощь, оказываемая аналитиком пациенту, похожа на то, что человек может дать своему другу: эмоциональную поддержку, ободрение, заинтересованность в его счастье. Это

может стать у пациента первым опытом возможности человеческого понимания, первым случаем, когда другой человек видит в нем не только зависть, подозрительность, цинизм, претенциозность, лживость, но, отдавая себе полный отчет в этих наклонностях, по-прежнему относится к нему с симпатией и уважает его за борьбу и стремление измениться. И если аналитик доказал, что он надежный друг, то подобный положительный опыт способен также помочь пациенту вернуть веру в других людей.

Поскольку нас здесь интересует возможность самоанализа, пожалуй, будет уместно обсудить функции аналитика и посмотреть, в какой мере их может взять на себя пациент, работающий самостоятельно.

Нет сомнений в том, что наблюдения, сделанные извне опытным наблюдателем, будут более точными, чем наше самонаблюдение, в частности потому, что в отношении самих себя мы весьма далеки от беспристрастности. Однако такому недостатку противостоит уже обсуждавшийся факт, что мы знаем себя гораздо лучше, чем любой посторонний человек. Опыт психоаналитической терапии, безусловно, показывает, что пациенты, пришедшие к твердому решению понять собственные проблемы, могут развить поразительную способность тонкого самонаблюдения.

Понимание и интерпретация в самоанализе являются единым процессом. Специалист благодаря своему опыту быстрее поймет возможный смысл и значение наблюдений, чем это может сделать человек, работающий самостоятельно, точно так же, как хороший механик быстрее найдет неисправность в машине, чем автомобилист-любитель. Как правило, его понимание будет также более полным, потому что он лучше улавливает многозначность внутренних подтекстов и легче выявляет их взаимосвязи с уже выявленными факторами. Психологические знания пациента будут здесь некоторой помощью, хотя, разумеется, они не могут заменить опыта, полученного в ежедневной работе над психологическими проблемами. Однако, без всякого сомнения, он может уловить смысл собственных наблюдений, как это будет показано на примере в гл. 8. Конечно, он будет продвигаться более медленно и с меньшей точностью, но следует помнить, что и в профессиональном анализе темп процесса определяется главным образом не способностью аналитика к пониманию, а способностью пациента к принятию инсайтов. Здесь уместно напомнить о словах утешения, которые адресовал Фрейд начинающим

аналитикам. Он подчеркивал, что им не нужно слишком беспокоиться о своей способности оценивать ассоциации. Реальная трудность в психоанализе заключается не в интеллектуальном понимании, а в том, как справиться с сопротивлениями пациента. На мой взгляд, это в полной мере относится и к самоанализу.

Может ли человек преодолеть собственные сопротивления? От ответа на этот вопрос зависит сама возможность самоанализа. Однако сравнение с человеком, подстегивающим себя ремнем, которое порой приводят, представляется все же необоснованным, поскольку остается фактом, что имеется некая часть Я, стремящаяся идти вперед. Может ли быть проделана эта работа, в такой же степени зависит от интенсивности сопротивлений, как и от силы побудительного мотива преодолеть их. Но более важный вопрос — и я не буду пытаться отвечать на него вплоть до следующей главы — заключается в том, в какой степени может быть проделана эта работа, а не в том, может ли она быть проделана вообще.

Никуда не уйти от того, что аналитик — это не просто голос, высказывающий интерпретации. Аналитик — это такой же человек, и его человеческие отношения с пациентом представляются важным фактором терапевтического процесса. Два аспекта этих отношений нами уже рассматривались. Первый заключается в том, что они открывают для пациента уникальную возможность, наблюдая вместе с аналитиком за своим поведением, исследовать свое типичное поведение по отношению к другим людям. Это преимущество может быть полностью возмещено, если пациент научится наблюдать за собой в своих повседневных взаимоотношениях: ожидания, желания, страхи, уязвимые места и внутреннее сопротивление, которые он проявляет в своей работе с аналитиком, по сути не отличаются от тех, что он проявляет в своих отношениях с друзьями, с любимой девушкой, женой, детьми, начальником, коллегами или прислугой. Если он всерьез намерен понять, как его особенности сказываются на всех этих отношениях, уже в силу самого факта, что он — существо социальное, ему открыты широкие возможности для самопознания.

Но использует ли он полностью эти источники информации — вопрос, конечно, иной. Пытаясь оценить свою роль в напряженных отношениях между собой и другими людьми, несомненно, он сталкивается с труд-

ной задачей. И эта задача куда более трудна, чем аналогичная задача в психоаналитической ситуации, когда поправка на личные особенности аналитика незначительна и поэтому пациенту легче видеть те трудности, которые он сам создает. В обычном общении, где другие люди имеют массу собственных особенностей, он может быть склонен — даже если полон самых искренних намерений наблюдать за собой объективно — возлагать ответственность за возникающие проблемы или конфликты на других, считать себя невинной жертвой или в лучшем случае считать, что его реакция на их неблагоразумные действия оправданна. Совсем необязательно, что он будет лишен проницательности, чтобы потакать своим желаниям высказывать явные обвинения. Например, он может признать, причем исключительно на уровне разума, что был раздражен, зол, несправедлив, даже вероломен, но в душе своей считать это вполне оправданными и адекватными реакциями на оскорбления, нанесенные ему другими. Чем тяжелее ему признаваться в собственных слабостях и чем сильнее его раздражение на других, тем больше опасность, что он в результате лишит себя той выгоды, которую мог бы извлечь из осознания своей роли. Точно такая же опасность возникает, если он склонен обелять других и очернять себя.

Здесь имеется еще один фактор, благодаря которому человеку легче понять свои особенности в общении с аналитиком, чем в отношениях с другими людьми. Черты характера, с которыми связана его проблема — неуверенность в себе, зависимость, высокомерие, мстительность, склонность реагировать отчуждением и холодностью при малейших обидах, или какие-либо иные черты всегда противоречат его собственным интересам не только потому, что они делают его общение с другими менее удовлетворительным, но также и потому, что они делают его недовольным самим собой. Этот факт, однако, часто бывает затушеван в его повседневных отношениях с другими людьми. Он чувствует, что чего-то достигнет, оставаясь зависимым или стремясь к мести и торжеству над другими, и поэтому его желание сознавать, что он делает, пропадает. Те же черты проявляются и в аналитической работе — они настолько явно противоречат его собственным интересам, что он не может не видеть их пагубности, а потому его побуждение закрыть на них глаза существенно ослабевает.

Но как бы ни было сложно, человек вполне способен преодолеть эмоциональные трудности, с которыми связано исследование его поведения по

отношению к другим людям. Как будет видно из приведенного в гл. 8 примера самоанализа, Клэр анализировала запутанную проблему болезненной зависимости, внимательно изучая свои отношения с любимым человеком. И она преуспела в этом, несмотря на то что обе упомянутые проблемы были крайне выражены: личностные нарушения у ее друга были, во всяком случае, не меньшими, чем у нее; и конечно же, она была жизненно заинтересована — с точки зрения своих невротических ожиданий и страхов — не осознавать, что ее «любовь» в действительности представляла собой потребность в зависимости.

Другим аспектом отношений с аналитиком является человеческая поддержка, которую аналитик явно или неявно оказывает пациенту. Если иные формы оказываемой им помощи в большей или меньшей степени можно восполнить, то в самоанализе простая человеческая поддержка — по самому определению — отсутствует. Если человеку, который работает самостоятельно, повезло найти понимающего друга, с которым он может обсудить все, что открывает в себе, или если время от времени он может проверять свои открытия вместе с аналитиком, то в такой своей работе он будет чувствовать себя менее одиноким. Но никакие приемы не могут полностью заменить всех неявных, но бесценных преимуществ проработки своих проблем в тесном сотрудничестве с другим человеком. Отсутствие такой помощи является одним из факторов, которые делают самоанализ непростым испытанием.

## Глава 6

# ЭПИЗОДИЧЕСКИЙ САМОАНАЛИЗ

Эпизодически анализировать себя сравнительно легко и иной раз это приносит немедленные плоды. В сущности это то же самое, что делает каждый искренний человек, пытаясь объяснить истинные мотивы, стоящие за его чувствами и поступками. Ничего не зная или мало что зная о психоанализе, человек, влюбившийся в привлекательную или состоятельную девушку, может спросить себя, не играют ли тщеславие или деньги какую-то роль в его чувстве. Человек, отказавшийся от своего верного мнения и уступивший жене или коллегам в споре, может спросить себя, почему он уступил: потому ли, что был убежден в незначительности предмета спора, или потому, что испугался возникшей борьбы. Я полагаю, что многие люди, даже те, которые склонны полностью отвергать психоанализ, исследовали себя подобным образом.

Основная сфера применения эпизодического самоанализа — это не сложные и запутанные особенности невротической структуры характера, а грубый, явный симптом, конкретное и обычно острое нарушение, которое либо поражает человека своей необычностью, либо непосредственно привлекает к себе внимание тем, что причиняет страдание. Так, в примерах, приведенных в этой главе, речь идет о функциональных головных болях, остром приступе тревоги, страхе адвоката перед публичными выступлениями, остром функциональном расстройстве желудка. Но и поразительное сновидение, забывание назначенной встречи или

непомерное раздражение из-за мелкого обмана точно так же могут вызвать желание понять себя или, точнее, обнаружить причины, стоящие за этими явлениями.

Эта особенность может показаться несущественной, но в действительности она выражает важное различие между эпизодическими попытками преодолеть проблему и систематической работой над собой. Целью эпизодического самоанализа является осознание факторов, вызвавших данное нарушение, и их устранение. Здесь может также иметь место и более общий мотив — желание быть лучше подготовленным к преодолению жизненных трудностей, но даже если он и играет определенную роль, то все же ограничен желанием испытывать меньше проблем из-за страхов, головных болей или иных неудобств. Такое желание противоположно более глубокому и более позитивному желанию — максимально развить свои способности.

Как будет видно из следующих примеров, нарушения, которые вызывают попытку исследования, могут быть острыми или постоянными. Они могут быть следствием актуальных проблем, присущих данной ситуации, или же проявлениями хронического невроза. Удастся ли их устранить с ходу или только в результате более интенсивной работы, зависит от факторов, которые будут обсуждаться в дальнейшем.

По сравнению с систематическим самоанализом эпизодический анализ не требует столь многих предварительных условий. Для эпизодического анализа достаточно обладать некоторыми психологическими знаниями, причем не обязательно почерпнутыми из книг; они могут быть получены также из повседневного опыта. Единственным необходимым требованием является готовность верить в то, что бессознательные факторы могут обладать достаточной силой, чтобы дезорганизовать всю личность. Или, выражаясь в негативной форме, нельзя слишком легко довольствоваться находящимися под рукой объяснениями нарушения. Например, человеку, слишком расстроенному тем, что его на десять центов обсчитал водитель такси, не следует довольствоваться убеждением, что никому не нравится быть обманутым. Человек, страдающий от острой депрессии, должен скептически отнестись к объяснению своего состояния собы-

тиями в мире. Вошедшее в привычку забывание условленных встреч плохо объясняется чрезмерной занятостью.

Особенно легко отбросить в сторону те симптомы, которые по своему характеру не относятся к явно психическим, как-то: головные боли, расстройства желудка или усталость. Как правило, можно наблюдать две противоположные установки по отношению к таким расстройствам, и каждая из них в равной мере является крайней и односторонней. Первая установка заключается в автоматическом приписывании головной боли погодным условиям, усталости — чрезмерной работе, а расстройств желудка — недоброкачественной пище или язве. Возможность того, что к этим нарушениям причастны психические факторы, даже не рассматривается. Такая установка может формироваться из-за полнейшего невежества, но она также составляет характерную невротическую тенденцию у лиц, которые не могут даже допустить мысль о каком-либо недостатке в себе или о своей неуравновешенности. На другом полюсе находятся те, кто убежден, что любое нарушение по своему происхождению является психическим. Для таких людей и речи не может быть о том, что они могли устать из-за чрезмерной лихорадочной работы или заболеть из-за сильнейшей инфекции. Они не допускают мысли, что какой-то внешний фактор может оказать на них воздействие. А если у них возникает какое-либо нарушение, то лишь потому, что они сами его допустили; и если симптом по своему происхождению психический, то это значит, что в их власти его устранить.

Излишне говорить, что обе эти установки имеют характер навязчивости, а наиболее конструктивная установка находится где-то между ними. Мы можем чувствовать искреннюю озабоченность положением дел в мире, но такая озабоченность должна побуждать нас к действию, а не к депрессии. Мы можем чувствовать усталость из-за тяжелой работы и слишком короткого сна. У нас могут быть головные боли из-за плохого зрения или мозговой опухоли. Разумеется, никакой физический симптом не следует приписывать исключительно психическим факторам до проведения тщательного медицинского обследования. Важный момент состоит в том, что при всем уважении к правдоподобным объяснениям следует *также* внимательно исследовать и свою эмоциональную жизнь. И даже при заболевании гриппом может ока-

заться полезным, после того как приняты должные медицинские меры, поднять вопрос о том, не присутствуют ли здесь некие бессознательные психические факторы, снижающие сопротивление инфекции или затрудняющие выздоровление.

Если иметь в виду эти общие соображения, то я думаю, что следующие примеры достаточно наглядно обрисуют проблемы эпизодического самоанализа.

Джон, добродушный бизнесмен, пять лет состоявший в счастливом браке, страдал от неясной внутренней напряженности и «чувства неполноценности»; в последние годы у него появились головные боли, возникающие время от времени без какой-либо явно выраженной органической причины. Он никогда не подвергался анализу, но был достаточно знаком с психоаналитическим способом мышления. Позднее он обратился ко мне для анализа довольно запутанного характера невроза, причем одним из факторов, убедивших его в возможной ценности психоаналитической терапии, явился собственный опыт самостоятельной работы.

Он приступил к анализу своих головных болей во многом случайно. Однажды с женой и двумя друзьями он отправился смотреть музыкальную комедию, и во время спектакля у него разыгралась головная боль. Это показалось ему странным, так как до похода в театр он чувствовал себя хорошо. Сначала, не без некоторого раздражения, он приписал свою головную боль тому, что пьеса оказалась плохой и вечер был потерян, но вскоре подумал, что головная боль не возникает из-за плохой пьесы. После этого и пьеса стала казаться не такой уж плохой. Безусловно, она не шла ни в какое сравнение с пьесой Шоу, которую он бы предпочел. И вот эти-то последние слова — «он бы предпочел» — и застряли в его голове. В этот момент он ощутил вспышку гнева и увидел некую связь. Он вспомнил, как уступил в споре, когда выбирали пьесу, считая, что должен быть славным малым и для него это совершенно не важно. Очевидно, однако, что это имело для него определенное значение, и в глубине души он был возмущен тем, что его заставили. Вместе с этим осознанием прошла и головная боль. Он понял также, что головная боль подобным образом возникла у него не впервые. Так, например, он терпеть не мог играть в бридж, но каждый раз уступал уговорам.

Он был поражен, обнаружив связь между вытесненным гневом и своими головными болями, но предпочел больше не думать об этом. Однако спустя несколько дней ранним утром он проснулся от сильнейшей головной боли. Прошлым вечером он присутствовал на общем собрании своей организации. После этого выпивали, и первое, что пришло ему в голову, что, наверное, он переборщил с выпивкой. С этой мыслью он повернулся на другой бок и постарался снова заснуть, но не смог. Его раздражала муха, жужжавшая возле лица. Вначале раздражение было едва заметным, но вскоре переросло в сильный гнев. Неожиданно он вспомнил недавний сон: кусочком промокашки он раздавил двух домашних клопов; промокательная бумага была вся в мелких дырках, образовавших правильный узор.

Это напомнило ему о папиросной бумаге, которую он складывал для вырезания узоров, будучи ребенком. Тогда он был пленен получаемой красотой. В его памяти всплыло одно воспоминание: он показывает узор из бумаги матери, ожидая от нее восхищения, но в ответ встречает лишь рассеянный взгляд. Промокательная бумага напомнила ему затем о собрании, на котором он сидел с отсутствующим видом, рисуя карикатуры на председателя и его оппонента. И тут слово «оппонент» прямо-таки поразило его, потому что в сознании он не считал этого человека оппонентом. На голосование была вынесена резолюция, по поводу которой он испытывал какое-то смутное беспокойство. Но у него не было никаких серьезных возражений против нее. Поэтому замечание, которое он высказал, было не по существу. Оно было слабым и не произвело никакого впечатления. И только теперь он понял, что в результате принятого решения на него переложат массу скучной и утомительной работы. Это было сделано так ловко, что в тот момент данное обстоятельство от него совершенно ускользнуло. При этой мысли он внезапно рассмеялся, осознав смысл раздавленных клопов. Председатель и «оппонент» — они были такими же отвратительными кровопийцами, как клопы. То есть так же, как он боялся клопов, он боялся и этих «эксплуататоров». Что ж, он отомстил им, пусть даже и во сне. И головная боль снова исчезла.

В трех последующих случаях, как только начиналась головная боль, он искал скрытый гнев, находил его, и головная боль исчезала. После этого головные боли вообще прекратились.

Прослеживая этот опыт, прежде всего поражаешься легкости процесса по сравнению с достигнутым результатом. Но чудеса в психоанализе столь же редки, как и в любом другом деле. Насколько легко может быть устранен симптом, зависит от его функции в целостной структуре. В данном случае головные боли не приобрели никакой дополнительной роли, например, мешать Джону в делах, которых он боялся или не хотел делать, или которые служили бы средством продемонстрировать другим, что они его обидели или причинили боль, или являлись бы основой для требования к себе внимания и уважения. Если бы головные боли или любой другой симптом приобрели важные функции, подобные этим, то их излечение потребовало бы долгой и проницательной работы. Такому человеку пришлось бы проанализировать все потребности, которым они служили, и они, вероятно, не исчезли бы до тех пор, пока работа не была бы практически завершена. В случае Джона головные боли не приобрели ни одной из таких функций и, вероятно, происходили просто от напряжения, вызванного подавленным гневом.

Избавление от головных болей было немалым достижением, но мне кажется, что мы склонны переоценивать значение таких грубых, явных симптомов и недооценивать значение менее ощутимых психических расстройств, в нашем случае таких как отчужденность Джона от собственных желаний и мнений и его внутренний барьер в отстаивании своих прав. На эти расстройства, которые, как оказалось позднее, играли чрезвычайно важную роль в его жизни и развитии, проделанная им работа совершенно не повлияла. Все ограничилось тем, что он стал в некоторой степени лучше распознавать признаки нарастающего гнева и избавился от симптоматических головных болей.

На самом деле каждый из проанализированных Джоном случаев мог дать для осознания гораздо больше. Так, в его анализе возникшего во время музыкальной комедии гнева было множество вопросов, которые он не сумел затронуть. Каков был истинный характер его отношений с женой? Было ли их согласие, которым он так гордился, обусловлено лишь уступчивостью с его стороны? Главенствовала ли над ним жена? Или же он просто был чрезмерно чувствителен ко всему, что могло напоминать принуждение? Далее, почему он подавлял свой гнев? Было ли это необходимо из-за навязчивой потребности в любви и привязан-

ности? Боялся ли он упреков со стороны жены? Или он был вынужден поддерживать в себе образ человека, никогда не расстраивающегося по «пустякам»? Боялся ли он, что ему пришлось бы отстаивать свои желания? Наконец, действительно ли он был зол на других лишь за то, что они отклонили его предложение, или винил себя за то, что сразу же уступил из-за собственной слабости?

Анализ гнева, последовавшего после общего собрания на работе, тоже мог бы выявить новые проблемы. Почему он не был начеку в борьбе за собственные интересы, когда вдруг возникла опасность? С другой стороны, может быть, он боялся бороться за свои интересы? Или же его гнев имел такие размеры (раздавленные клопы), что безопаснее было подавить его полностью? Кроме того, не подверг ли он себя эксплуатации своей чрезмерной уступчивостью? Или не воспринимал ли он как эксплуатацию то, что на самом деле было всего лишь законным ожиданием сотрудничества с ним? Далее, как относиться к его желанию производить впечатление на других (воспоминание, как он ждал восхищения от своей матери)? Была ли неудачная попытка произвести впечатление на своих коллег важным элементом его гнева? И наконец, до какой степени он был неспособен постоять за себя? Ни одной из этих проблем он не коснулся. Джон оставил этот вопрос, когда открыл влияние подавленного гнева, направленного на других.

Второй пример описывает случай, который впервые побудил меня рассмотреть возможность самоанализа. Гарри был врачом. Он обратился ко мне за психоаналитической помощью в связи с приступами панического страха, которые он пытался снять, принимая кокаин и морфий. Время от времени у него возникали также эксгибиционистские побуждения. Вне всякого сомнения, у него был тяжелый невроз. После нескольких месяцев лечения он уехал отдыхать и в это время самостоятельно проанализировал приступ тревоги.

Начало этого фрагмента самоанализа было совершенно случайным, так же как и в случае с Джоном. Отправной точкой самоанализа послужил сильный приступ тревоги, внешне вызванный реальной опасностью. Гарри со своей девушкой взбирался на гору. Восхождение требовало значительных усилий, но было неопасным до тех пор, пока не поднялась метель и не опустился густой туман. Гарри почувствовал одышку,

сердце отчаянно колотилось. Он запаниковал и даже принял решение передохнуть. Он не придал особого значения этому инциденту, приписав приступ беспокойства своей усталости и реальной опасности. Кстати, вот вам пример того, как легко мы можем довольствоваться неверными объяснениями, *если сами того хотим*, ибо Гарри был физически сильным человеком и никогда не трусил, оказавшись в критической ситуации.

На следующий день молодые люди решили пройти по узкой тропинке, шедшей вдоль крутой скалистой горы. Девушка шла впереди. Гарри поймал себя на желании столкнуть ее вниз со скалы, и у него опять началось сердцебиение. Он пришел в ужас при мысли об этом. И ко всему прочему, девушка ему нравилась. Неожиданно ему вспомнилась «Американская трагедия» Драйзера, в которой парень топит свою девушку, чтобы от нее избавиться. Затем он подумал о вчерашнем приступе и припомнил сходный импульс, который тогда ощутил в себе. Он был мимолетным, и ему сразу же удалось его сдержать. Однако он отчетливо помнил возраставшее раздражение против девушки непосредственно перед приступом и внезапную волну дикой ярости, которую он подавил.

То есть приступ тревоги имел следующий смысл: импульс ярости проистекал из конфликта между внезапной ненавистью, с одной стороны, и его искренней любовью к девушке — с другой. Он почувствовал облегчение и, кроме того, был горд собой из-за того, что проанализировал первый приступ и остановил второй.

В отличие от Джона Гарри сделал шаг дальше, потому что он встревожился, поймав себя на ненависти и побуждении убить девушку, которую любил. Он задал себе вопрос, почему у него вдруг появилось желание убить ее. И ему тотчас вспомнился их разговор накануне утром. Девушка восхищалась умением одного из своих коллег ладить с людьми и быть обаятельным хозяином на вечеринках. Это, однако, не могло вызвать в нем такую сильную враждебность. Но стоило ему вспомнить об этом, как он почувствовал нарастающий гнев. Была ли это ревность? Но ведь никакая опасность потерять ее ему не грозила. Правда, ее коллега был выше его ростом и не был евреем (в обоих этих пунктах он был чрезмерно чувствительным). Что касается умения ладить с людьми, то и у

Гарри этого нельзя было отнять. Пока его мысли беспорядочно блуждали, он забыл о своем гневе против девушки и сосредоточил внимание на сравнении себя с этим коллегой. Затем ему вспомнилась одна сцена из детства. В возрасте четырех или пяти лет он пытался взобраться на дерево, но не смог. Его старший брат, легко с этим справившись, сидел наверху и насмехался над его тщетными усилиями. За этим сразу же ярко представилась другая сцена: мать хвалит не его, а брата. Старший брат всегда и во всем опережал его. Должно быть, та же самая вещь привела его в ярость и вчера: он до сих пор не мог выносить, когда в его присутствии хвалили другого. Вместе с этим инсайтом исчезло его напряжение, он легко взобрался на гору и вновь почувствовал глубокую нежность к девушке.

По сравнению с первым примером Гарри в одном отношении достиг большего, а в другом — меньшего. Несмотря на более поверхностный самоанализ Джона, он тем не менее сделал один шаг, которого не сделал Гарри. Джон не успокоился, объяснив только одну конкретную ситуацию: он осознал возможность того, что все его головные боли могли возникать из-за подавления гнева. Гарри же не пошел дальше анализа одной ситуации. Ему и в голову не пришло поинтересоваться, не имеет ли его открытие отношение к другим приступам тревоги. С другой стороны, инсайт, которого достиг Гарри, был гораздо глубже, чем у Джона. Признание в себе смертоносного побуждения было реальным эмоциональным переживанием. Он нашел по крайней мере намек на причину своей враждебности и осознал тот факт, что оказался в тисках конфликта.

Во втором случае также вызывает удивление множество незатронутых вопросов. Допустим, что Гарри раздражался, когда при нем хвалили другого. Но чем тогда объяснить интенсивность его реакции? Если похвала была единственным источником его враждебности, то почему она создавала для него столь большую угрозу, вызывая импульс к насилию? Не находился ли он в тисках чрезмерного и уязвимого самолюбия? А если так, то какие недостатки ему приходилось так тщательно скрывать? Соперничество с братом, конечно, было важным фактором в его развитии, но недостаточным для объяснения. Другая сторона конфликта, природа его преданности девушке, совершенно не затронута.

Нуждался ли он главным образом в ее восхищении? И какая степень зависимости присутствовала в его любви? Имелись ли иные источники враждебности к ней?

Третий пример относится к анализу своего рода «страха сцены». Билл, здоровый, сильный, образованный и преуспевающий адвокат, консультировался у меня по поводу страха высоты. Его мучил повторяющийся ночной кошмар, в котором его сталкивали с моста или башни. Он чувствовал головокружение, сидя в первом ряду балкона в театре или выглядывая из окна с высокого этажа. Он также иногда чувствовал панику перед появлением в суде или встречей с важным клиентом. Он происходил из бедной семьи и боялся, что не сумеет сохранить достигнутого положения. Его не покидало чувство, что он просто-напросто блефует и что рано или поздно об этом все равно узнают. Он не мог объяснить этот страх, потому что считал себя таким же образованным и умным, как и его коллеги; он был хорошим оратором и обычно мог убедить других своими аргументами.

Так как он говорил о себе вполне откровенно, всего за несколько сеансов нам удалось увидеть контуры конфликта между его честолюбием, настойчивостью, стремлением произвести впечатление на других, с одной стороны, и его потребностью сохранять видимость добродушного, искреннего парня, который лично для себя ничего не хочет, — с другой. Ни одна сторона конфликта не была глубоко вытеснена. Он просто не сумел осознать силу и противоречивый характер этих стремлений. Но однажды, когда эти стремления оказались в центре внимания, ему стало совершенно ясно, что он действительно блефовал. Затем он спонтанно провел связь между этим непреднамеренным обманом и головокружением. Он увидел, что страстно желает достичь высокого положения в жизни, но не смеет признаться самому себе в своем честолюбивом желании. Он боялся, что если другие поймут, насколько он честолюбив, то обязательно помешают ему достичь цели, а может быть, и «столкнут вниз». Поэтому ему приходилось играть роль эдакого веселого и доброго парня, для которого деньги и престиж значат в жизни не так уж много. Тем не менее, будучи человеком честным, он смутно сознавал некий обман, который, в свою очередь, вызывал у него страх разоблачения. Этого прояснения оказалось достаточно, чтобы устранить его голово-

кружения, представлявшие собой своеобразный перевод его страхов на язык физических проявлений.

Затем ему пришлось покинуть город. Мы не касались его страхов перед публичными выступлениями и встречами с определенными клиентами. Я советовала ему понаблюдать и подумать, чем вызывался этот страх, когда он усиливался и когда ослабевал.

Некоторое время спустя я получила от него отчет. Сначала он думал, что его страх возникал, когда вопрос или используемые аргументы были довольно спорными. Но поиски в этом направлении увели его недалеко, хотя он ясно чувствовал, что не был абсолютно не прав. Затем он допустил в работе серьезную оплошность, которая, однако, оказалась для него полезной, чтобы разобраться в самом себе: он не очень аккуратно подготовил судебное заключение, но не слишком тревожился по поводу представления его в суде, поскольку знал, что судья был не слишком придирчив. Но вскоре выяснилось, что этот судья заболел, а вместо него назначен другой, строгий и непреклонный. Он пытался успокоить себя мыслью, что второй судья не такой уж суровый или искусный, но это не уменьшило его тревоги. Тогда он подумал о моем совете и постарался дать свободу своим мыслям.

Сначала он представил себя ребенком, испачканным с головы до пят шоколадным тортом. Это совершенно сбило его с толку, но затем он вспомнил, как его собирались наказать, но он «*вышел сухим из воды*», потому что был очень «находчивым», и мать только посмеялась над ним. Эта тема осталась. Возникло несколько воспоминаний о том, как он не был готов к урокам, но ухитрялся «проскочить». Затем он вспомнил об учителе истории, которого тогда ненавидел. Он до сих пор ощущал эту ненависть. Класс писал сочинение на тему о Французской революции. Раздавая работы, учитель покритиковал его за то, что его сочинение изобиловало высокопарными фразами, но было лишено твердых знаний; он процитировал одну из этих фраз, и все разразились смехом. Билл испытал острое унижение. Учитель английского языка всегда восхищался его стилем, но учитель истории оказался невосприимчив к его обаянию. Эта фраза, «невосприимчив к его обаянию», очень удивила его, потому что он имел в виду «невосприимчив к его

стилю». Это не могло не показаться ему забавным, потому что именно слово «обаяние» и выражало истинный смысл. Конечно же, судья был похож на учителя истории, то есть был невосприимчив к его обаянию, вернее, к его краснобайству. Так оно и было. Он действительно привык полагаться на свое обаяние и умение с помощью слов «выходить сухим из воды», вместо того чтобы тщательно подготовиться. Как результат, всякий раз, когда он видел, что его средство может оказаться неэффективным, у него начиналась паника. Поскольку Билл еще не слишком увяз в сетях своих невротических наклонностей, он сумел извлечь практический вывод из своего прозрения: сесть и более тщательно подготовить судебное заключение.

Он даже сделал еще один шаг — осознал, в какой мере в отношениях с друзьями и женщинами он полагался на свое обаяние. Короче говоря, ему казалось, что они должны быть очарованы его обаянием, и поэтому не замечал, как мало он вкладывал себя в те или иные отношения. Он связал свой вывод с тем, что мы обсуждали, поняв, что выявил еще один обман, и закончил признанием того, что должен «быть честным».

Очевидно, он и в самом деле мог быть таким, потому что со времени данного эпизода прошло уже шесть лет, и его страхи практически исчезли. Этот результат напоминает собой то, чего достиг Джон, преодолевший свои головные боли, но все же его следует расценить иначе. Как отмечалось, головные боли Джона являлись симптомом периферическим. Это можно утверждать на основании двух фактов: будучи довольно редкими и несильными, они не особенно беспокоили Джона и не приобрели никакой вторичной функции. Истинные проблемы Джона, как это выяснилось в ходе дальнейшего анализа, лежали в другой области. С другой стороны, страхи Билла являлись следствием серьезного конфликта. Они мешали его активности в жизненно важных сферах. Головные боли Джона исчезли, никак не изменив его личность, если не считать чуть лучшего понимания причин своего гнева. Страхи Билла исчезли потому, что он увидел их источник в определенных противоположных наклонностях своей личности, и, что важнее, еще потому, что он сумел эти наклонности изменить.

Здесь вновь, как и в случае с Джоном, результаты выглядят более значительными, чем усилия, затраченные на их достижение. Но при более

внимательном рассмотрении несоответствие оказывается не столь велико. Действительно, Билл сравнительно легко сумел не только избавиться от своих расстройств, достаточно серьезных, чтобы в конечном счете поставить под сомнение его карьеру, но и осознать в себе несколько весьма важных особенностей. Он увидел, что, создавая для себя и других несколько обманчивый образ, он был гораздо более честолюбив, чем признавался в этом себе, что он стремился достичь своих честолюбивых целей с помощью остроумия и обаяния, но не упорным трудом. Но оценивая этот успех, мы не должны забывать, что Билл в отличие от Джона и Гарри был по сути психически здоровым человеком, правда, не без умеренных невротических наклонностей. Его честолюбие и потребность «выходить сухим из воды» не были глубоко вытеснены и не имели ригидного навязчивого характера. Его личностная организация была такова, что он смог значительно изменить эти наклонности, как только их осознал. Оставив на минуту попытку научного объяснения затруднений Билла, его можно охарактеризовать как человека, пытавшегося максимально облегчить себе жизнь и сумевшего сделать ее лучше, осознав, что этот способ не годен.

Инсайты Билла оказались достаточными, чтобы устранить некоторые наиболее сильные страхи. Но даже и в этом весьма успешном кратковременном самоанализе многие вопросы остались открытыми. Каков был истинный смысл ночного кошмара Билла, когда ему приснилось, что его сбрасывали с моста? Было ли ему необходимо оставаться наверху одному? Не хотелось ли ему самому столкнуть других вниз, поскольку он не выносил никакой конкуренции? И не потому ли он так боялся, что другие могут поступить с ним точно так же? Был ли его страх высоты только страхом потери достигнутого положения или это был также страх упасть вниз с высоты фиктивного превосходства, как это обычно бывает при фобиях подобного рода? Далее, почему он не выполнял всей той работы, которая соответствует его способностям и честолюбию? Проистекала ли эта леность только из его вытесненного честолюбия или же он чувствовал, что, если будет прилагать должные усилия, это уменьшит ощущение собственного превосходства, — ведь только посредственным людям надо работать не покладая рук? И почему он так мало вкладывал души в отношения с другими? Не был ли он чересчур

погружен в себя? Или, быть может, он слишком презирал других, чтобы испытывать к ним искренние чувства?

Насколько необходимо, с точки зрения терапии, продолжать заниматься обсуждением всех этих дополнительных вопросов, мы сейчас выяснять не будем. В случае Билла очевидно, что небольшой проделанный анализ имел гораздо более глубокие последствия, чем устранение явных страхов. Возможно, этот анализ привел в действие нечто, что можно назвать благотворным кругом. Осознав свое честолюбие и намного больше работая, он действительно подвел бы свое честолюбие под более реалистическую и прочную основу. Тем самым он почувствовал бы себя более защищенным и менее уязвимым, лишенным надобности «пускать пыль в глаза». Отказавшись от фальшивого фасада, он почувствовал бы себя менее напряженным и не так боялся бы разоблачения. Все это могло бы значительно углубить его отношения с другими людьми, а такое улучшение дало бы ему ощущение большей безопасности. Такой благотворный круг может быть приведен в движение даже при неполном анализе. Если бы анализ вскрыл все эти незатронутые моменты, он, несомненно, оказал бы такое воздействие.

Последний пример уводит нас еще дальше от настоящего невроза. Он содержит анализ нарушения, вызванного прежде всего реальными проблемами в конкретной ситуации. Том работал ассистентом у известного клинициста. Он проявлял глубокий интерес к своей работе и пользовался благосклонностью своего начальника. Между ними завязалась искренняя дружба, и они часто вместе обедали. Однажды после одного такого обеда у Тома возникло легкое расстройство желудка, которое он приписал исключительно пище, не придав этому случаю никакого значения. Но после следующего обеда с начальником он почувствовал тошноту и дурноту. Его желудок обследовали, но ничего патологического не обнаружили. Затем расстройство повторилось в третий раз, теперь уже вместе с болезненной чувствительностью к запахам. И только после этого он обратил внимание на то, что все эти расстройства случались, когда он обедал с начальником.

И в самом деле, с некоторых пор он стал чувствовать себя неловко наедине с ним, не находя порой темы для разговора. И он знал при-

чину. Проведенная им исследовательская работа привела его к выводам, противоположным взглядам начальника, а за последние недели он еще более удостоверился в своих данных. Он хотел поговорить об этом с начальником, но все никак не отваживался. Он сознавал, что откладывает такой разговор со дня на день. Его начальник, человек пожилой, придерживался довольно твердой позиции в научных вопросах и не терпел никаких разногласий. Том попытался откинуть в сторону свою озабоченность, говоря себе, что все решит разговор по душам. Он рассудил, что если расстройство желудка имеет отношение к его страхам, то эти страхи должны быть куда сильнее, чем он в этом сам себе признавался.

Он чувствовал, что так оно и было, и тотчас получил этому два доказательства. Первое заключалось в том, что стоило ему подумать о шефе, как ему тут же становилось дурно точно так же, как после обедов. Другое было связано с внезапным пониманием того, что именно послужило началом такой его реакции. Во время обеда, когда впервые возникла эта «болезнь», начальник с осуждением высказался о неблагодарном предшественнике Тома. Он выразил возмущение молодыми людьми, которые сначала многому у него научились, а затем не только покинули его, но даже забыли о его существовании. В тот момент Том испытывал к начальнику только симпатию. Он вытеснил мысль, что начальник и в самом деле не мог вынести того, что предшественник Тома пошел своим, независимым путем.

Таким образом, Том понял, что просто закрывал глаза на существующую опасность, и осознал степень своих страхов. Его работа создавала реальную опасность хорошим отношениям с шефом и, следовательно, угрожала его карьере, ведь начальник и в самом деле мог выступить против него. При этой мысли он почувствовал что-то вроде паники и подумал, не будет ли для него лучше еще раз проверить свои выводы — или даже вообще о них забыть. Мысль об этом только мелькнула в его мозгу, но в это мгновение ему стало ясно, что это был конфликт между научной честностью и карьерой. Вытесняя свои страхи, он следовал страусиной политике, целью которой было избежать необходимости принять решение. Осознав это, он испытал чувство свободы и облегчение. Он

понимал, что это будет трудное решение, но нисколько не сомневался, что оно окажется в пользу его убеждений.

Эта история была рассказана мною не как пример самоанализа, а просто как пример того, сколь велико бывает искушение не быть честным с самим собой. Том был моим другом и необыкновенно уравновешенным молодым человеком. Даже если у него и были некоторые скрытые невротические тенденции, такие как потребность отрицать какие-либо страхи, тем не менее они не делали его невротичным человеком. Наверное, можно возразить, что сам факт его бессознательного уклонения от решения был выражением более глубокого невротического расстройства. Однако резкой границы между здоровьем и неврозом не существует — многое зависит от того, как расставить акценты, а потому, пожалуй, будет лучше оставить этот вопрос и считать Тома человеком вполне здоровым. В таком случае этот эпизод будет представлять собой ситуационный невроз, то есть невротическое расстройство, вызываемое прежде всего конкретной проблематической ситуацией и продолжающееся лишь до тех пор, пока конфликт не будет осознан и разрешен.

Несмотря на критическую оценку результатов, достигнутых в каждом из этих примеров, если рассмотреть их вместе, они могут создать излишне оптимистическое впечатление о потенциальных возможностях эпизодического самоанализа — впечатление, что можно с легкостью прийти к инсайту и приобрести нечто ценное. Чтобы получить более верное представление об этих четырех более или менее успешных попытках самоанализа, их следует дополнить обзором как минимум двадцати неудачных попыток быстро уловить смысл того или иного психического расстройства. На мой взгляд, необходимо сделать эту важную оговорку, ибо человек, чувствующий себя беспомощным и пойманным в капкан своих невротических затруднений, склонен вопреки всему надеяться на чудо. Следует отчетливо понимать, что вылечить тяжелый невроз или даже какой-либо важный его компонент с помощью эпизодического самоанализа невозможно. Причина этого заключается в том, что невротическая личность не есть составленный из частей конгломерат — говоря языком гештальт-психологов — патогенных факторов, но имеет структуру, в которой одна часть сложным образом взаимосвязана с другими. Посредством эпизодической работы над собой можно уловить

изолированную связь там или здесь, понять факторы, непосредственно связанные с нарушением, и устранить периферический симптом. Но чтобы вызвать существенные изменения, надо проработать всю структуру, то есть необходим систематический анализ.

Таким образом, эпизодический самоанализ по самой своей природе способствует — но далеко не в полной мере — всестороннему самопознанию. Как было показано на первых трех примерах, причина этого в том, что инсайт не прослеживается до конца. В действительности же любая проясненная проблема автоматически выдвигает новую. И если они последовательно не прорабатываются, инсайты неизбежно остаются изолированными.

Как терапевтический метод эпизодический самоанализ наиболее подходит для ситуационного невроза. Удовлетворительные результаты он может также приносить и в случае умеренных неврозов. Но при серьезных неврозах он оказывается не более чем прыжком в неизвестное и в лучшем случае может разве что ослабить напряжение или случайно высветить значение того или иного расстройства.

# Глава 7

# СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ САМОАНАЛИЗ: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Систематический самоанализ внешне отличается от эпизодического уже тем, что он предполагает более частую работу; он также имеет отправной точкой конкретное затруднение, которое человек хочет устранить, но в отличие от эпизодического самоанализа оно вновь и вновь прорабатывается в течение всего процесса, а не ограничивается отдельным решением. Однако, хотя это описание и является формально корректным, оно упускает существенные отличия. Человек может периодически анализировать себя, но анализ все равно останется эпизодическим, если не будут выполнены определенные условия.

Большая частота является отличительной чертой систематического самоанализа, но не единственной. Еще более важным является качество непрерывности, прослеживание проблем до конца; на его отсутствие в случае эпизодического самоанализа указывалось в предыдущей главе. Это, однако, требует чего-то большего, чем просто добросовестное добывание и исследование того, что случается. Отнюдь не поверхностностью или безразличием объясняется то, что в приведенных примерах люди были удовлетворены достигнутыми результатами. Перейти к тому, что лежит за сравнительно легко достигнутыми инсайтами, неминуемо

означает столкнуться с «сопротивлениями», подвергнуть себя всевозможным болезненным сомнениям и переживаниям, вступить в борьбу с противоборствующими силами. А это требует иного настроя, отличного от того, который годится для эпизодического самоанализа. Там стимулом служат давление некоторого явного расстройства и желание устранить его. Здесь же, хотя работа и начинается в условиях аналогичного давления, конечной побудительной силой является непреклонное желание человека постичь себя, желание развиваться, не оставлять без внимания ничего, что мешает такому развитию. Это дух безжалостной правдивости по отношению к себе, и человек может преуспеть в постижении себя лишь в той мере, в которой преобладает такой настрой.

Разумеется, желание быть честным и способность быть таковым — не одно и то же. Очень часто человек оказывается неспособным соответствовать этому идеалу. Некоторым утешением, однако, может служить тот факт, что никакой анализ не потребовался бы, будь человек всегда себе понятен. Далее, способность быть честным постепенно возрастет, если он будет действовать с некоторой степенью постоянства. Каждое преодоленное препятствие означает завоевание территории внутри себя и поэтому позволяет подойти к следующему препятствию с ощущением большей внутренней силы.

Не зная, как к этому подойти, анализирующий себя человек, каким бы добросовестным он ни был, порой приступает к делу с неким наносным интересом. Например, он может решить отныне анализировать все свои сновидения. Сновидения, по Фрейду, — это «царская дорога» к бессознательному. Разумеется, это так. Но к сожалению, с этой дороги легко сбиться, если нет полного знания о территории вокруг нее. Для каждого, кто пробует свои силы в толковании сновидений, не обладая некоторым пониманием факторов, действующих в нем самом, это будет действием наобум, игрой в угадайку. В таком случае толкование может выродиться в интеллектуальные домыслы, даже если само сновидение кажется прозрачным.

Даже простое сновидение допускает различные истолкования. Например, если мужу снится смерть жены, это сновидение может выражать глубокую бессознательную враждебность. С другой стороны, то же сновидение может означать, что муж хочет уйти от жены, но так как он

чувствует себя неспособным сделать этот шаг, ее смерть представляется ему единственным возможным решением; в этом случае сновидение не обязательно является выражением ненависти. Или, наконец, оно может отражать желание смерти, вызванное мимолетным чувством гнева, который был вытеснен и нашел свое выражение в сновидении. Вскрытые в этих трех толкованиях проблемы различны. В первом случае встанет вопрос о причинах ненависти и ее вытеснения. Во втором случае это будет вопрос о том, почему сновидец не находит более приемлемого решения. В третьем случае речь пойдет о конкретных обстоятельствах, при которых возникло чувство гнева.

Другим примером может служить сновидение Клэр в период, когда она пыталась избавиться от зависимости от своего друга Питера. Ей приснилось, что ее обнял другой мужчина и сказал, что любит ее. Он нравился ей, и она чувствовала себя счастливой. Питер находился в комнате и смотрел в окно. Из содержания сновидения можно сразу предположить, что Клэр собиралась уйти от Питера к другому мужчине, и, таким образом, сновидение было выражением ее противоречивых чувств. Или оно могло выражать желание, чтобы Питер был столь же экспансивен, как другой мужчина. Или оно могло символизировать веру в то, что привязанность к другому человеку решит проблему ее болезненной зависимости; в таком случае сновидение будет попыткой избежать действительного решения проблемы. Или оно могло выражать желание иметь выбор: оставаться ей с Питером или нет, — выбор, которого у нее в действительности не было из-за связывавших ее с ним уз.

Если достигнут некоторый прогресс в понимании, то сновидение может подтвердить ту или иную гипотезу; оно может восполнить пробел в собственных знаниях; или оно может открыть новое и неожиданное направление. Но если картина затуманена сопротивлением, то сновидение вряд ли прояснит суть дела. Оно само может быть столь сложным образом переплетено с бессознательными установками, что не поддастся истолкованию и только усилит путаницу.

Эти предупреждения, разумеется, не должны никого отпугнуть от попыток анализа своих сновидений. Например, сон Джона про клопов оказал ему определенную помощь в понимании своих чувств. Разве что нужно избегать ловушки одностороннего сосредоточения на снови-

дениях и исключения других, столь же ценных наблюдений. Не менее важно предупредить и об обратном: зачастую мы крайне заинтересованы не принимать сон всерьез, причем именно своей гротескностью или преувеличенностью само сновидение может склонить к тому, чтобы пренебречь его сообщением. Так, первое сновидение, которое будет представлено в следующей главе в связи с самоанализом Клэр, действительно достаточно понятным языком говорило о ее запутанных отношениях с возлюбленным, и все же она не отнеслась к нему всерьез. У нее имелись веские причины не вникать в смысл этого сновидения. И подобная ситуация не исключение.

Таким образом, сновидения являются важным источником информации, но лишь одним из нескольких. Поскольку я больше не вернусь к толкованию сновидений, за исключением примеров, я сделаю здесь небольшое отступление, упомянув о двух принципах, которые полезно иметь в виду. Согласно первому, сновидения дают не фотографическую, статичную картину чувств или мнений, но являются прежде всего выражением тенденций. Действительно, во сне нам могут открыться гораздо отчетливее, чем в бодрствовании, наши истинные чувства: любовь, ненависть, подозрение или печаль, вытесненные наяву, могут свободно проявляться в сновидениях. Но более важная характеристика сновидений, по Фрейду, состоит в том, что ими управляет логика желаний. Это не означает, что в снах обязательно представлены сознательные желания или что они непосредственно символизируют нечто, что мы считаем желательным. «Логика желаний» скорее заключена в скрытом, чем в явном содержании сновидения. Другими словами, сновидения выражают наши стремления, потребности и часто представляют собой попытки решения конфликтов, волнующих нас в данное время. Они являются скорее игрой эмоциональных сил, нежели констатацией фактов. Если два сильных противоположных стремления сталкиваются между собой, в результате может возникнуть сновидение страха.

Так, если человек, к которому на сознательном уровне мы относимся с любовью или уважением, снится нам в виде отвратительного или смешного существа, нужно поискать потребность, которая заставляет нас принижать этого человека, а не делать поспешное заключение, что данное сновидение обнаруживает наше скрытое мнение о нем. Если

пациент снится себе в образе полуразрушенного дома, который уже невозможно восстановить, то это сновидение, несомненно, может выражать его беспомощность, но главный вопрос будет заключаться в том, почему он заинтересован представлять себя именно так. Не является ли это установкой на поражение, желательное для него как наименьшее зло? Или же это сон выражает мстительный упрек сновидцу, в котором отразилось чувство, что заботиться о себе надо было раньше, а не теперь, когда уже слишком поздно?

Второй принцип, который следует здесь упомянуть, заключается в том, что сновидение не будет понято до тех пор, пока мы не сможем связать его с спровоцировавшим его поводом. Недостаточно, например, распознать в сновидении уничижительные тенденции или мстительные побуждения как таковые. Необходимо всегда ставить вопрос: что послужило поводом к данному сновидению? Если эта связь будет раскрыта, мы сможем многое узнать о том, какого рода переживание или событие представляет для нас угрозу или оскорбление и какие бессознательные реакции оно вызывает.

Другой путь проведения самоанализа является менее искусственным, чем одностороннее сосредоточение на сновидениях, но, так сказать, чересчур дерзким. Побуждение человека честно взглянуть на себя проистекает, как правило, из сознания того, что его счастью или дееспособности мешает некоторая явно выраженная проблема, например повторяющаяся время от времени депрессия, постоянная усталость, хронические запоры функционального характера, общая застенчивость, бессонница, сохраняющаяся всю жизнь неспособность сосредоточиться на работе. И он, скорее всего, попытается предпринять лобовую атаку на эту проблему, осуществить нечто вроде «блицкрига». Другими словами, он попытается добраться до бессознательных детерминантов своей проблемы, не зная почти ничего о структуре собственной личности. Результатом в лучшем случае будет то, что у него возникнут некоторые разумные вопросы. Если его частная проблема связана, например, с внутренним сопротивлением работе, он может спросить себя, не слишком ли он честолюбив, действительно ли ему нравится его работа, не считает ли он работу повинностью и не восстает ли втайне против нее. Вскоре он завязнет в этих вопросах и решит, что анализ совершенно бесполезен. Но это только его

вина, и нельзя ее перекладывать на психоанализ. «Блицкриг» никогда не был хорошим методом в психологических проблемах, а совершенно неподготовленный «блицкриг» — и подавно. Он будет похож на попытку захватить территорию, не проведя предварительной разведки. Частично это происходит из-за невежества в психологических вопросах, которое еще так велико и столь широко распространено, что чуть ли не каждый способен сделать этот бесперспективный ход. Возьмем человека с бесконечно сложным переплетением противоречивых стремлений, страхов, защит, иллюзий — его неспособность сконцентрироваться на работе есть общий результат всех этих факторов. Он же полагает, что может искоренить все это непосредственным действием так же просто, как выключить электрический свет! До некоторой степени такое ожидание основано на логике желания: ему хотелось бы побыстрее устранить эту беспокоящую его неспособность, и ему хочется верить, что, кроме этой внешней проблемы, все остальное в порядке. Он не хочет признать, что внешняя проблема — всего лишь указание на то, что в его отношении к себе и другим что-то в корне неверно.

Конечно, ему важно разрешить эту проблему, и, несомненно, ему не надо притворяться, что он в этом не заинтересован, искусственно исключая такое желание из своих мыслей. Но он должен хранить его где-то на периферии сознания, как зону, которая со временем будет исследована. Он должен очень хорошо знать себя, прежде чем сможет получить хоть некоторое представление о природе своего конкретного затруднения. По мере накопления этих знаний он постепенно соберет воедино элементы проблемы, осознавая скрытый смысл всего, что будет им обнаружено.

В известном смысле, однако, нарушения могут быть исследованы непосредственно, поскольку многое можно узнать из наблюдения за колебаниями их интенсивности. Ни одно из таких хронических расстройств не является постоянно одинаково сильным. Их влияние то усиливается, то ослабевает. Вначале человек будет в неведении относительно условий, определяющих эти подъемы и спады. Он может даже быть убежден, что никаких скрытых причин не существует, и считать, что такие колебания лежат в самой «природе» расстройства. Но, как правило, это заблуждение. Понаблюдав более тщательно, он то тут, то там обнаружит факторы, способствующие ухудшению или улучшению его состояния. Однажды

уловив намек на природу этих факторов, он станет более зорким и, таким образом, постепенно получит общую картину соответствующих условий.

Итогом этих рассуждений является банальная истина: если вы хотите анализировать себя, то не следует изучать только самое явное. Необходимо использовать каждую возможность поближе узнать того знакомого или незнакомого человека, которым вы сами являетесь. Это, к слову, не метафорическое выражение, ибо большинство людей очень мало знают о себе и лишь постепенно узнают, в каком неведении они жили раньше. Чтобы узнать Нью-Йорк, вам недостаточно будет всего лишь взглянуть на него с высоты Эмпайр-стейт-билдинг. Вы пройдете по лежащему ниже Ист-Сайду, прогуляетесь вдоль Центрального парка, возьмете лодку, чтобы обогнуть Манхэттен, проедетесь автобусом по Пятой авеню и посмотрите еще многое другое. Возможности познакомиться с собой представятся сами, и вы их заметите, если и в самом деле захотите узнать этого непонятного человека, живущего вашей жизнью. Вы будете крайне удивлены, увидев, что раздражаетесь без всякой видимой причины, что подчас не можете принять решения, что когда-то вели себя агрессивно, сами того не желая, что у вас по неведомой причине пропадал аппетит или, наоборот, вас мучил лютый голод, что вы не могли заставить себя ответить на письмо и т. п. Все эти бесчисленные наблюдения свидетельствуют, сколько разных входов имеется на неизведанную территорию, которая и есть ваше Я. Вы начинаете изумляться себе — а это и есть начало всякой мудрости — и с помощью свободных ассоциаций пытаетесь понять смысл этих эмоциональных расстройств.

Наблюдения, ассоциации и вопросы, которые они поднимают, являются сырым материалом. Но работа над ним требует времени, как его требует любой анализ. В профессиональном анализе выделяется ежедневно или через день определенный час. Такая организация определяется целями, но она имеет также и свои внутренние преимущества. Пациенты с не очень выраженными невротическими наклонностями могут без ущерба для себя встречаться с аналитиком только тогда, когда испытывают определенные затруднения и хотят обсудить с ним свои проблемы. Но если бы пациенту, находящемуся в тисках тяжелого невроза, посоветовали приходить к аналитику только тогда, когда он действительно этого хочет, он бы, скорее всего, стал пропускать сеансы, особенно если

бы на то у него имелись веские субъективные причины, то есть, если бы у него развилось «сопротивление». Это означает, что он предпочтет остаться в стороне именно тогда, когда действительно нуждается в помощи и когда можно было бы провести наиболее конструктивную работу. Другая причина для регулярных посещений связана с необходимостью сохранять определенную непрерывность, которая составляет суть любой систематической работы.

Оба довода в пользу регулярности — уловки сопротивления и необходимость сохранения непрерывности — применимы, разумеется, и к самоанализу. Но я сомневаюсь, будет ли здесь соблюдение постоянного времени отвечать этим целям. Различия между профессиональным анализом и самоанализом не следует преуменьшать. Любому человеку гораздо проще приходить в назначенный час к аналитику, чем приступить к работе самостоятельно, потому что в первом случае он более в этом заинтересован: ему не хочется быть невежливым, получить упрек за то, что не пришел из-за «сопротивления», не получить пользы, которую мог бы принести этот сеанс, оплачивать время, выделенное для него, но им не использованное. В случае самоанализа подобное давление отсутствует. Множество дел, якобы или действительно не терпящих отлагательства, будет мешать заниматься анализом в отведенное для этого время.

Установить заранее постоянное время для самоанализа невозможно и в силу внутренних причин, никак не связанных с проблемой сопротивления. Человек может захотеть поразмышлять о себе в свободные полчаса перед обедом, но с раздражением отбросит такую возможность перед уходом на работу. Или он может не найти времени для анализа днем, но у него возникнут наиболее ценные, проясняющие ситуацию ассоциации во время вечерней прогулки или перед сном. В этом смысле даже регулярные условленные встречи с аналитиком имеют определенные недостатки. Пациент не может видеть аналитика всякий раз, когда ощущает особое желание или готовность поговорить с ним, но должен появиться в кабинете аналитика в назначенное время, даже если его желание высказаться пропало. Это неудобство едва ли можно устранить в силу внешних обстоятельств, однако нет никакой веской причины, чтобы спроецировать его на самоанализ, где эти обстоятельства отсутствуют.

Еще одно возражение по поводу строгой регулярности занятий самоанализом заключается в том, что этот процесс не должен превратиться в «обязанность». Подразумеваемое под этим «надо» лишило бы самоанализ спонтанности, самого ценного и необходимого его элемента. Не будет большого вреда, если человек заставит себя выполнять свои повседневные служебные обязанности, не имея к тому желания, но безразличие в психоанализе сделает анализ неудовлетворительным и непродуктивным. Такая опасность существует и в профессиональном анализе, но там она может быть преодолена интересом аналитика к пациенту и самим фактом совместной работы. В самоанализе не так легко справиться с безразличием, вызванным необходимостью регулярных занятий, которое вполне может стать причиной прекращения самоанализа.

Поэтому регулярность в самоанализе не самоцель, а скорее средство, которое служит двум целям — сохранению непрерывности и преодолению сопротивлений. Сопротивления пациента не устраняются тем, что он является в назначенное время в приемную аналитика; его приход просто дает возможность аналитику помочь пациенту понять действующие факторы. Строгая пунктуальность также не является гарантией того, что пациент не будет перескакивать с одной проблемы на другую, достигая лишь фрагментарных инсайтов; его пунктуальность гарантирует лишь непрерывность работы в целом. В самоанализе эти требования также важны, и в следующей главе мы обсудим, как их можно разумно исполнить. Здесь же важно отметить лишь то, что они не требуют жесткого расписания «встреч с собой». Если из-за некоторой нерегулярности в работе человек уклонится от рассмотрения проблемы, со временем она сама к нему вернется. И даже в ущерб времени будет мудрее оставить ее в стороне, пока сам человек не почувствует, что хочет к ней обратиться. Самоанализ должен оставаться другом, на которого можно положиться, а не школьным учителем, заставляющим нас каждый день получать хорошие отметки. Излишне говорить, что это возражение против принудительной регулярности не подразумевает несерьезного отношения к делу. Подобно тому как надо поддерживать дружбу, если мы хотим, чтобы она была важным фактором в нашей жизни, так и аналитическая работа над собой принесет плоды только в том случае, если мы относимся к ней серьезно.

Наконец, независимо от того, как человек воспринимает самоанализ — как метод, помогающий саморазвитию, или как быстродействующее средство от всех бед, — от его решимости последовательно заниматься этой работой до конца своих дней нет никакой пользы. У него будут периоды интенсивной работы над проблемой, подобные тем, что описаны в следующей главе. Но у него будут и другие периоды, когда аналитическая работа над собой отойдет на задний план. Он по-прежнему будет исследовать ту или иную поразившую его реакцию и пытаться понять ее, продолжая тем самым процесс самопознания, но с заметно меньшей интенсивностью. Возможно, он будет поглощен личной работой или коллективной деятельностью, вовлечен в борьбу с внешними трудностями, сосредоточен на налаживании тех или иных взаимоотношений; он может быть просто меньше обеспокоен своими психологическими проблемами. В такие периоды сам процесс жизни является более важным, чем анализ, и он вносит свой вклад в развитие человека.

Техника самоанализа не отличается от техники работы с аналитиком, она представляет собой метод свободных ассоциаций. Эта процедура подробно изложена в гл. 4, а некоторые ее аспекты, имеющие более конкретное отношение к самоанализу, будут дополнительно рассмотрены в гл. 9. Работая с аналитиком, пациент сообщает ему все, что приходит в голову; работая же самостоятельно, он начинает с того, что просто регистрирует свои ассоциации. Регистрирует ли он их просто в уме или записывает — вопрос индивидуального предпочтения. Одни люди могут лучше сосредоточиться, когда записывают, другие считают, что при письме их внимание рассеивается. В примере, подробно изложенном в гл. 8, одни цепочки ассоциаций были записаны, другие же вначале были просто отмечены, а зафиксированы на бумаге лишь спустя какое-то время.

Без сомнения, в записи ассоциаций есть определенные преимущества. Во-первых, чуть ли не каждый может обнаружить, что его мысли не так легко уходят в сторону, если он взял за правило делать краткую пометку, отмечать ключевые слова по поводу каждой ассоциации. Во всяком случае, он будет записывать отклоняющиеся от темы мысли более быстро. Бывает и так, что искушение пропустить мысль или чувство как несущественные пропадает, когда они записываются на

бумаге. Но самым большим преимуществом записей является то, что они дают возможность вернуться к ним впоследствии. Часто человек пропускает важную связь с первого раза, но может заметить ее позднее, когда более глубоко и подробно продумает содержание своих записей. Новые мысли или оставшиеся без ответа вопросы, которые не слишком осели в памяти, часто забываются, а возвращение к записям может их оживить. Или же, используя записи, человек может увидеть то, что им было ранее выявлено, в новом свете. Он может также установить, что не сделал никакого заметного продвижения и, по существу, находится в той же точке, что и несколько месяцев назад. Эти две последние причины делают целесообразной краткую запись собственных мыслей и основных путей, которые к ним привели, хотя к этим мыслям в принципе можно прийти и не ведя записей. Основная проблема при ведении записей — то, что ручка не поспевает за мыслями, — может быть решена записыванием только ключевых слов.

Если основная часть работы проделана в письменной форме, едва ли можно избежать сравнения с дневником, а уточнение этого сравнения поможет также высветить некоторые особенности аналитической работы. Сходство с дневником напрашивается само собой, особенно если последний является не просто отчетом о фактических событиях, а отражает эмоциональные переживания и мотивы. Однако имеется и существенное отличие. В лучшем случае дневник является правдивой регистрацией сознательных мыслей, чувств и мотивов. То новое, что может он открыть, относится скорее к эмоциональным переживаниям, не известным для окружающих, а не к переживаниям, о которых не знает сам автор дневника. Когда Руссо в своей «Исповеди» похвалялся своей честностью, разоблачая мазохистские переживания, он не открыл ничего, чего бы он сам не знал; он просто сообщил о том, что обычно хранится в тайне. Далее, поиск мотивов, если он вообще имеется в дневнике, не выходит за пределы той или иной общей догадки, которая если и имеет какое-либо значение, то весьма небольшое. Обычно в дневнике не делается никакой попытки проникнуть глубже уровня сознания. Например, в романе «Странные жизни одного человека» Калбертсон честно описал свое раздражение и недовольство женой, но не дал ни малейшего намека на их возможные причины. Эти замечания не следует понимать как критику дневников или автобиографий. Они по-своему ценны, но существенно

отличаются от самоанализа. Никому не дано рассказывать о себе и в то же время погружаться в свободные ассоциации.

Необходимо упомянуть еще одно отличие, имеющее практическое значение: дневник часто пишется с оглядкой на будущего читателя — будь то сам автор дневника или более широкая аудитория. Однако такая оглядка на последующие поколения неизбежно преуменьшает неподдельную искренность. Волей или неволей писатель будет себя приукрашивать. Он целиком опустит кое-какие особенности, сведет до минимума свои недостатки или обвинит в них других, умолчит о некоторых людях. То же самое произойдет и тогда, когда он записывает свои ассоциации, рассчитывая на успех у аудитории или с мыслью создать шедевр уникальной ценности. В таком случае он совершит все те грехи, которые сведут на нет ценность свободных ассоциаций. Что бы он ни записывал на бумагу, это должно служить одной только цели — познать себя.

# Глава 8

# СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ САМОАНАЛИЗ СЛУЧАЯ БОЛЕЗНЕННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Никакие описания, какими бы тщательными они ни были, не могут создать верного представления о том, что именно включает в себя процесс самопознания. Поэтому вместо обсуждения этого процесса в деталях я представлю подробный пример самоанализа. В нем речь идет о болезненной зависимости женщины от мужчины, проблеме, которая по многим причинам часто встречается в нашей культуре.

Описываемая ситуация будет достаточно интересна, даже если к ней просто отнестись как к общей женской проблеме. Но ее значение выходит далеко за рамки женской сферы. Невольная и, в более глубоком смысле, непозволительная зависимость от другого человека является проблемой, известной чуть ли не каждому. Большинство из нас сталкивались с тем или иным аспектом этой проблемы в тот или иной период жизни, зачастую столь же мало осознавая ее существование, как и Клэр в начале своего анализа, и скрывая ее за такими изысканными терминами, как «любовь» или «верность». Зависимость — столь распространенное явление потому, что она представляется удобным и сулящим надежды решением многих наших проблем. Однако она ставит серьезные препятствия на пути становления нас как зрелых, сильных и независимых людей, а ее посулы счастья по большей части оказываются мнимыми. Поэтому погружение в некоторые из ее бессознательных скрытых зна-

чений может быть интересным и полезным — даже безотносительно к вопросам самоанализа — каждому, кто считает уверенность в себе и хорошие отношения с другими желанными целями.

Женщину, самостоятельно взявшуюся за эту проблему и любезно разрешившую мне рассказать о том, как развивались события, звали Клэр. История ее жизни и ход анализа уже были изложены в общих чертах, и поэтому я могу обойтись без многих пояснительных замечаний, которые были бы необходимы в противном случае.

Но основная причина, по которой был выбран этот отчет, не связана ни с присущим людям интересом к проблеме зависимости, ни с нашими знаниями о самом человеке. Этот фрагмент анализа не выделяется ни каким-либо особым блеском, ни завершенностью. Причиной скорее является то, что, при всех своих промахах и недостатках, отчет ясно показывает, каким образом была постепенно осознана и решена проблема; и даже промахи и недостатки достаточно очевидны и типичны, чтобы их можно было обсудить и извлечь пользу. Едва ли нужно подчеркивать, что процесс, иллюстрируемый этим примером, является, по сути, тем же самым, что и при анализе любой другой невротической наклонности.

В своей исходной форме отчет не годился для публикации. С одной стороны, его необходимо было развернуть, поскольку он содержал главным образом лишь ключевые слова, а с другой стороны, его нужно было сократить. Краткости ради мне пришлось опустить отдельные его части, которые были простым повторением. Кроме того, я отобрала лишь более или менее завершенную часть отчета, имевшую непосредственное отношение к проблеме зависимости, и опустила более ранние попытки с помощью анализа разрешить трудности во взаимоотношениях, потому что все они зашли в тупик. Было бы интересно проследить также и за неудачными попытками, но это мало что добавило бы и не оправдало бы возросший объем материала. И наконец, я только вкратце отметила периоды сопротивления. Другими словами, излагаются лишь основные моменты конкретного аналитического процесса.

После общего описания мы остановимся на каждом аспекте анализа более подробно. При этом некоторым вопросам будет уделено особое

внимание. В чем смысл того, что обнаружила Клэр? Какие факторы Клэр не удалось осознать в тот период? Почему она не смогла их понять?

После нескольких месяцев не очень продуктивных попыток самоанализа Клэр проснулась воскресным утром с сильным раздражением на одного из авторов, не сдержавшего своего обещания прислать статью в журнал, который она редактировала. Он подвел ее уже второй раз. Как невыносимо, что люди могут быть такими ненадежными!

Вскоре ей бросилось в глаза, что гнев был несоразмерен поводу. Да и весь вопрос едва ли был настолько важен, чтобы просыпаться из-за него в пять утра. Простого осознания несоответствия между гневом и предполагаемым поводом к нему оказалось достаточно, чтобы увидеть действительную причину своего гнева. Эта причина также касалась ненадежности, но уже в вопросе, более близком ее сердцу. Ее друг Питер, который уехал из города по делам, не возвратился к концу недели, как обещал. Точнее, он не давал твердого обещания, но сказал, что, вероятно, вернется к субботе. «Он никогда ни в чем не был определенным, — подумала она. — Он всегда только будил надежды, а затем разочаровывал». Усталость, которую она почувствовала прошлым вечером и которую приписала тому, что слишком много работала, должно быть, была реакцией на ее разочарование. Она отказалась от приглашения на обед, поскольку надеялась провести вечер с Питером, а затем, когда он не приехал, пошла в кино. Она никогда не могла принимать каких-либо приглашений, так как Питер терпеть не мог заранее договариваться о встрече. В результате она оставляла вечера свободными, всегда томимая беспокойной мыслью: будет он с нею или нет?

Пока она размышляла над этой ситуацией, у нее возникли сразу два воспоминания. Ей вспомнился случай, о котором ее подруга Эйлин рассказала ей несколько лет назад. В период бурных, но доставлявших ей все же больше страданий отношений с мужчиной Эйлин серьезно заболела пневмонией. Когда ее лихорадочное состояние прошло, она с удивлением обнаружила, что ее чувства к нему умерли. Тот попытался продолжить прежние отношения, но для нее он уже ничего не значил. Другое воспоминание Клэр относилось к сцене из романа, произведшей на нее глубокое впечатление, когда она еще была подростком. Первый муж героини романа вернулся с войны, ожидая встретить жену,

радующуюся его возвращению. На самом деле их брак раздирали конфликты. В отсутствие мужа чувства жены изменились. Она не хотела его возвращения. Он стал для нее чужим. Единственным ее чувством было возмущение: как он посмел быть столь самонадеянным, чтобы ожидать любви от нее лишь потому, что так ему хочется, — как будто сама она и ее чувства не имели значения. Клэр не могла не осознать, что эти две ассоциации указывали на ее желание быть способной порвать с Питером — желание, которое она приписала сиюминутному гневу. «Но, — рассуждала она, — я никогда этого не сделаю, уж больно я его люблю». И с этой мыслью она снова заснула.

Клэр правильно истолковала свой гнев, предположив, что он был вызван Питером, а не автором статьи, и ее истолкование двух ассоциаций также было верным. Но, несмотря на это, интерпретациям, так сказать, не хватало глубины. Здесь не было ощущения того сильного негодования, которое она испытывала к Питеру. Как следствие она приняла вспышку гнева за мимолетную обиду и поэтому слишком легко отбросила желание порвать с ним. Оглядываясь назад, становится очевидным, что в то время она была слишком зависима от Питера, чтобы осмелиться признаться в своем гневе и желании с ним расстаться. Но у нее не было ни малейшего представления о своей зависимости. Она приписала внешнюю легкость, с которой преодолела свой гнев, «любви» к другу. Это хороший пример того, что человек не извлечет из своих ассоциаций больше, чем может вынести в данный момент, даже если, как в этом случае, они говорят почти открытым текстом.

Сопротивление Клэр значению своих ассоциаций объясняет, почему она не подняла ряд напрашивавшихся вопросов. Важно, например, что оба воспоминания хотя и указывали в целом на стремление к разрыву, но в весьма специфической его форме: в обоих случаях чувства женщины угасли, тогда как мужчине она по-прежнему была нужна. Как мы увидим позднее, в представлении Клэр это было единственным способом прекратить мучительные отношения. Порвать с Питером по собственной инициативе было для нее немыслимо из-за зависимости от него. Мысль о том, что он мог бы порвать с ней, вызвала бы полнейшую панику, хотя имеются веские причины считать, что в глубине души она чувствовала, что не она была нужна ему, а он ей. Ее тревога по этому поводу была столь

глубока, что ей потребовалось значительное время, чтобы осознать сам факт своей боязни. И даже когда Клэр обнаружила у себя страх оказаться покинутой, она по-прежнему закрывала глаза на вполне очевидный факт, что Питер хотел от нее уйти. Размышляя о случаях, когда женщина сама оказывалась способна отвергнуть мужчину, Клэр обнаружила в себе не только стремление стать свободной, но и желание мести. Оба желания были глубоко спрятаны и имели отношение к ее зависимости, которая как таковая не осознавалась.

Не был поставлен ею и другой вопрос: почему на осознание гнева на Питера потребовалась целая ночь и почему даже тогда его истинное значение вначале было скрыто за гневом на автора. Вытеснение ее негодования тем более поразительно, что она полностью осознавала свое недовольство отсутствием Питера. Более того, в подобном случае негодование, несомненно, было бы естественной реакцией, и не в ее характере было запрещать себе сердиться на кого-либо; она часто сердилась на людей, хотя ей было свойственно смещать гнев с реального источника на пустяки. Однако поднять этот вопрос, хотя он и казался банальным, означало бы затронуть тему: почему ее отношения с Питером были столь непрочными, что любое их осложнение приходилось не допускать до осознания?

Сумев устранить таким образом проблему из своего сознания, Клэр снова заснула и увидела сон. Она была в чужом городе. Люди в нем говорили на языке, который она не понимала. Она заблудилась, и это чувство потерянности внезапно всплыло совершенно отчетливо. Она оставила все свои деньги в багаже, сданном в камеру хранения на вокзале. Затем она оказалась на ярмарке. Во всем этом было что-то нереальное, но она увидела игорные автоматы и выставленного напоказ уродца; она каталась на карусели, которая крутилась все быстрее и быстрее; она испугалась, но не могла соскочить. Затем она раскачивалась на волнах в лодке и проснулась со смешанным чувством одиночества и тревоги.

Первая часть сновидения напомнила ей о переживании, которое было у нее в подростковом возрасте. Она находилась в незнакомом городе, забыла название своего отеля и чувствовала себя такой же потерянной, как в сновидении. Ей также пришло в голову, что прошлой ночью, возвращаясь из кино домой, она испытывала те же чувства.

Места для азартных игр и выставленного напоказ уродца она связала со своей более ранней мыслью о Питере, дающем обещания и не выполняющем их. Игорные автоматы тоже порождают фантастические надежды, которым не суждено сбыться. Кроме того, она сочла выставленного уродца выражением своего гнева против Питера: это он был уродцем.

Но что действительно поразило ее во сне, так это глубина чувства потерянности. Однако она тут же истолковала свои впечатления как преувеличенную реакцию на свое разочарование, а сновидение в целом — как гротескное выражение своих чувств.

Действительно, сновидение выразило проблемы Клэр в гротескной форме, но преувеличение не относилось к силе ее чувства. Но даже если бы оно и в самом деле явилось значительным преувеличением, отбросить его на этом основании было бы явно недостаточно. Если в нем и было преувеличение, то его надо было исследовать. Какая наклонность вызывает его? Не является ли сновидение в действительности адекватной реакцией на эмоциональное переживание, значение и интенсивность которого находятся вне сознания, а не являются преувеличением? Не означало ли это переживание чего-то совершенно разного на сознательном и бессознательном уровнях?

Судя по последующим событиям, последний вопрос был уместен в данном случае. Клэр действительно ощущала себя несчастной, потерянной, обиженной, на что указывали ее сновидение и более ранние ассоциации. Но так как она все еще цеплялась за мысль о тесных любовных узах, осознание этого было для нее неприемлемо. По этой же причине она оставила без внимания ту часть сновидения, в которой ей снилось, что она оставила все свои деньги в багаже на вокзале. Эта часть сновидения являлась, пожалуй, концентрированным выражением ощущения того, что она вложила в Питера все, что имела. Вокзал символизировал Питера и, кроме того, нечто преходящее и безразличное в противоположность безопасности и постоянству дома. Клэр не обратила внимания и на другой бросающийся в глаза эмоциональный фактор в сновидении, не попытавшись объяснить себе, почему при пробуждении она испытала тревогу. Она также не сделала никаких попыток понять свое сновидение в целом. Она удовлетворилась поверхностными объяснениями того или

иного элемента и поэтому узнала из сновидения не более того, что она уже так или иначе знала. Если бы она исследовала сон более глубоко, возможно, она увидела бы основную его тему следующим образом: я чувствую себя беспомощной и потерянной; Питер является величайшим разочарованием; моя жизнь похожа на карусель, с которой я никак не могу соскочить; нет никакого решения, кроме как пассивно плыть по течению, но и пассивность опасна.

Мы не можем, однако, отбрасывать эмоциональные переживания так же легко, как отбрасываем мысли, не связанные с нашими чувствами. И вполне возможно, что эмоциональные переживания гнева у Клэр, и в особенности ощущение потерянности, несмотря на очевидную неудачу понять их, остались в ее уме и помогли нащупать тропу, по которой она позднее пошла в своем анализе.

Следующий отрывок анализа все еще относится к разряду сопротивления. Приступив на следующий день к анализу ассоциаций, Клэр пришло в голову другое воспоминание, связанное с «чужим городом» из ее сновидения. Однажды, находясь за границей, она заблудилась в городе по пути на вокзал. Не зная языка, она не могла спросить, как ей пройти, и в результате опоздала на поезд. Вспомнив этот случай, она подумала, что вела себя глупо. Она могла бы купить словарь или пойти в ближайший крупный отель и узнать дорогу. Но она была чересчур застенчивой и слишком беспомощной. Затем ее внезапно осенило, что та же робость играла определенную роль и в ее разочаровании Питером. Вместо того чтобы выразить свое желание — провести с ним уик-энд, — она согласилась с его желанием повидать живущего за городом друга.

Затем у нее возникло детское воспоминание о любимой кукле Эмилии. У Эмилии был лишь один недостаток — дешевый парик. Клэр очень хотела, чтобы парик был из настоящих волос, которые можно было бы расчесывать и заплетать. Она часто простаивала перед витриной магазина игрушек и смотрела на кукол с настоящими волосами. И вот однажды она пошла с матерью в магазин, и щедрая на подарки мать предложила ей купить парик из настоящих волос. Но Клэр отказалась. Парик был дорогим, а семья, как она знала, испытывала материальные трудности. Она так никогда его и не купила. Это воспоминание даже теперь едва не вызвало у нее слезы.

Клэр была огорчена и разочарована, осознав, что все еще не преодолела робости в выражении своих желаний, несмотря на работу над этой проблемой в ходе аналитической терапии, но в то же время ощутила значительное облегчение. Эта непреодоленная робость казалась ей ключом к разгадке своего огорчения в предшествовавшие дни. Ей просто надо было быть более откровенной с Питером и давать ему знать о своих желаниях.

Интерпретация Клэр иллюстрирует, как частично правильный анализ может упустить важный момент и затушевать связанную с ним проблему. Она также показывает, что само по себе чувство облегчения еще не является доказательством действительно найденного решения. В данном случае облегчение возникло из-за того, что, достигнув псевдорешения, Клэр на время удалось уйти от главной проблемы. Если бы бессознательно она не была настроена найти легкий выход, наверное, она уделила бы больше внимания этой ассоциации.

Это воспоминание было не просто еще одним примером отсутствия у нее способности к самоутверждению. Оно ясно указывало на навязчивое стремление уступать во всем своей матери, чтобы не вызвать у нее даже смутного недовольства. Та же наклонность проявилась и в нынешней ситуации. Несомненно, она была слишком робкой в выражении своего желания, но этот внутренний барьер возник не столько из-за робости, сколько из-за бессознательного расчета. Ее друг — из всего, что я о нем узнала, — был человеком обособленным, чрезмерно чувствительным к любому обращенному к нему требованию. В то время Клэр не осознавала полностью этот факт, но ощущала его в достаточной степени, чтобы воздерживаться от выражения любого желания, непосредственно касавшегося его времени, точно так же, как она всегда воздерживалась упоминать о возможной женитьбе, хотя нередко о ней думала. Попроси она его вернуться к уик-энду, он бы уступил ей, но с возмущением. Однако Клэр не могла осознать этот факт, не прояснив для себя недостатков Питера, а это пока еще было для нее невозможно. Она предпочла увидеть здесь главным образом свою роль, причем только ту ее сторону, в преодолении которой она чувствовала уверенность. Необходимо также упомянуть, что это был старый способ поведения Клэр, когда, чтобы сохранить непростые

взаимоотношения, она брала всю вину на себя. В сущности, именно так она вела себя по отношению к матери.

В результате приписывания Клэр всех своих бед и страданий собственной робости обида на Питера — по крайней мере, на сознательном уровне — пропала, и она снова стала ждать встречи с ним. Это произошло следующим вечером. Но тут ее подстерегало новое разочарование. Питер не только опоздал на свидание, но и выглядел уставшим и при встрече с ней не выразил никакой радости. В результате она почувствовала неловкость. Он тотчас заметил ее холодность и — что, вероятно, было в его привычке — обиделся, спросив ее, уж не сердится ли она на него за то, что он не приехал на уик-энд. Она попыталась это слабо отрицать, но под давлением призналась в своей обиде. Она не смогла сказать ему о своей патетической попытке не обижаться. Питер не преминул упрекнуть ее в инфантильности и в том, что она принимает в расчет только собственные желания. Клэр почувствовала себя несчастной.

В утренней газете заметка о кораблекрушении напомнила ей ту часть сновидения, где она раскачивалась на волнах. Когда у нее нашлось время подумать об этом фрагменте сна, ей пришли в голову четыре ассоциации. Первой была фантазия о кораблекрушении, где она представляла, как ее медленно уносит течением. Ей грозила опасность утонуть, но сильный мужчина спас ее. С ним она ощущала близость и чувствовала себя полностью защищенной. Он всегда будет держать ее в объятиях и никогда ее не покинет. Вторая ассоциация касалась рассказа, который заканчивался на такой же эмоциональной ноте. Девушка, потерпевшая множество любовных неудач, наконец встретила любимого и преданного человека.

Затем Клэр вспомнила отрывок из сновидения, увиденного ею после знакомства с пожилым писателем по имени Брюс, обещавшим ей помощь и поддержку. В этом сновидении она и Брюс гуляли вместе рука об руку. Он был подобен герою или полубогу, и она была преполнена счастьем. Благосклонность такого человека была для нее неописуемой милостью и блаженством. Рассказывая об этом сновидении, Клэр улыбалась, ибо она слепо переоценивала великолепие Брюса и только позднее увидела его заскорузлость и жесткие внутренние барьеры.

Это воспоминание заставило ее вспомнить другую, почти позабытую фантазию, или, точнее, грезу, которая когда-то, в период учебы Клэр в колледже, еще до ее увлечения Брюсом, имела для нее немалое значение. Она мечтала о великом человеке, наделенном блестящим интеллектом, мудростью, видным положением и богатством. И этот великий человек шел ей навстречу, чувствуя, что за ее неприметной внешностью скрыты огромные возможности. Он знал, что немного везения — и она может стать красавицей и многого достичь. Он отдавал все свое время и все свои силы ее развитию. Он баловал ее дорогими подарками и даже купил ей роскошный дом. Ей приходилось много работать под его руководством, и не только над тем, чтобы стать большим писателем, но и над развитием ума и тела. То есть он должен был превратить гадкого утенка в прекрасного лебедя. Это была своеобразная фантазия на тему Пигмалиона, созданная воображением девушки. Помимо работы над собой от нее требовалось быть преданной только своему владыке.

Первая интерпретация Клэр этих ассоциаций была такова: они выражали желание вечной любви. Она высказала мнение, что этого хочет каждая женщина. Однако она осознала, что в настоящее время это желание усилилось, поскольку Питер не давал ей чувства безопасности и постоянной любви.

Этими ассоциациями Клэр, сама того не сознавая, действительно коснулась сути проблемы. Специфические особенности этой «любви», которой она так страстно желала, она увидела только позднее. Иначе говоря, наиболее важной частью толкования была мысль, что Питер не дал ей того, в чем она нуждалась. Эта мысль возникла мимоходом, словно она все время об этом знала, но в действительности это было ее первое осознание глубокой неудовлетворенности отношениями.

Имеет смысл поразмышлять, было ли это внезапное, на первый взгляд, осознание результатом аналитической работы, проведенной в предыдущие дни. Несомненно, два недавних разочарования сыграли здесь свою роль. Однако подобные разочарования случались с ней и раньше, не приводя Клэр к такому инсайту. То, что в проделанной до сих пор работе она сознательно опустила все важнейшие моменты, не делает такое предположение необоснованным, потому что, несмотря на все не-

удачи, две вещи все же произошли. Во-первых, Клэр пережила сильное чувство потерянности, возникшее в связи со сновидением о чужом городе. Во-вторых, ее ассоциации, пусть даже в то время еще ни по одному пункту не ведшие к сознательному прояснению вопроса, вращались по все более узкому кругу возле основной проблемы и являлись такими прозрачными, какими бывают только тогда, когда человек близок к инсайту. Мы можем задаться вопросом, не мог ли сам факт появления у Клэр в этот период подобных мыслей и чувств способствовать более острой фокусировке на определенных факторах, даже если они по-прежнему не поднимались до уровня сознания. Основной посылкой, лежащей в основе этого рассуждения, является то, что значение имеет не только сознательное рассмотрение проблем, но и каждый шаг, сделанный в направлении этой цели.

Однако в последующие дни, обдумывая последние упомянутые ассоциации, Клэр заметила дополнительные детали. Ей бросилось в глаза, что в первых двух ассоциациях этой серии мужчина выступал как спаситель. Один мужчина спас ее, когда она тонула; мужчина в романе предложил девушке убежище, чтобы уберечь ее от оскорблений и жестокости. Брюс и великий человек из ее грез хотя и не спасали ее от опасности, тоже играли роль защитника. Обратив внимание на этот повторяющийся мотив спасения, защиты, предоставления убежища, она осознала, что страстно желала не только любви, но и защиты. Она также увидела, что для нее одними из достоинств Питера были его готовность и умение давать советы и утешать, когда она оказывалась в беде. И в этой связи ей открылось то, о чем она давно уже знала: ее беззащитность перед нападками или давлением. Мы уже обсуждали ее беспомощность как часть навязчивой потребности всегда быть на «вторых ролях». Теперь она увидела, что эта беспомощность в свою очередь рождала потребность в ком-то, кто бы ее защитил. Наконец, она осознала, что ее страстное желание любви или замужества всякий раз обострялось, когда в жизни возникали проблемы.

Осознав таким образом, что потребность в защите была важным элементом ее любовной жизни, Клэр сделала большой шаг вперед. Круг требований, которые включала в себя эта внешне безобидная потребность, и ее роль стали ясны только много позднее. Пожалуй, будет инте-

ресно сравнить это первое осознание проблемы с последним инсайтом, касающимся ее «личной религии». Такое сравнение нередко проводят в психоаналитической работе. Сначала проблема видится в самых общих чертах. Человек осознает не более того, что эта проблема существует. Позднее он возвращается к той же проблеме с намного более глубоким пониманием ее значения. В таком случае было бы неверно считать, что позднее добытые сведения не являются новыми, что человек знал о них с самого начала. Он не знал о них, по крайней мере на сознательном уровне, но путь к ним был уже подготовлен.

Несмотря на определенную поверхностность, этот первый инсайт нанес удар по зависимости Клэр. Но даже приоткрыв для себя свою потребность в защите, она все еще не понимала ее природы и поэтому не могла прийти к выводу, что эта потребность была одним из основных факторов ее проблемы. Клэр также оставила без внимания содержание своих грез о великом человеке, указывающее на то, что от любимого мужчины она ожидала не только защиты, но и исполнения других функций.

Следующий отчет, который мы обсудим, написан Клэр спустя шесть недель. Записи, сделанные ею в это время, не способствовали появлению какого-либо нового аналитического материала, но содержат некоторые важные наблюдения. Они касаются ее неспособности быть одной. Она не сознавала ранее этого внутреннего барьера, поскольку устроила свою жизнь таким образом, чтобы избежать каких-либо периодов одиночества. Теперь она заметила, что в одиночестве испытывала беспокойство или усталость. Все, что могло доставить ей удовольствие, теряло значение, когда она оставалась одна. Она работала гораздо продуктивнее в учреждении, где кругом были люди, чем дома, хотя работа была та же самая.

В течение этого времени она ни разу не попыталась понять эти наблюдения или сделать какую-либо попытку проследить до конца свое последнее открытие. Учитывая огромную важность этого открытия, ее отказ разобраться в нем, несомненно, обращает на себя внимание. Если соотнести его с проявленным ею ранее нежеланием исследовать свои отношения с Питером, мы вправе предположить, что своим последним открытием Клэр подошла ближе к осознанию своей зависимости, чем могла вынести в тот период, и поэтому оставила свои аналитические изыскания.

Возобновление ее работы было спровоцировано внезапной переменой настроения, случившейся однажды вечером во время встречи с Питером. Он сделал ей неожиданный подарок — хорошенький шарфик, — и она была просто вне себя от радости. Но позднее она вдруг почувствовала усталость и безразличие. Подавленное состояние возникло после того, как она затеяла разговор о планах на лето. Клэр была полна энтузиазма, но Питер отнесся к этому равнодушно. Свою реакцию он объяснил тем, что в принципе не любит строить никаких проектов.

На следующий день она вспомнила фрагмент сновидения. Ей снилась пролетавшая мимо огромная, с удивительно пестрым оперением и грациозными движениями птица. Она становилась все меньше и меньше, пока совсем не исчезла. Затем Клэр проснулась с тревогой и ощущением падения. В момент пробуждения ей пришла в голову фраза: «Птица улетела», выражавшая, как ей тотчас стало ясно, страх потерять Питера. Некоторые последующие ассоциации подтвердили эту интуитивную интерпретацию: однажды кто-то назвал Питера птицей, которая долго не живет на одном месте; Питер был красив и хорошо танцевал; красота птицы имела что-то нереальное; воспоминание о Брюсе, которого она наделила качествами, коими тот не обладал; сомнение — а не окружила ли она также ореолом и Питера; песня, доносившаяся из воскресной школы, в которой Иисуса просят взять Его детей под Свое крыло.

Так страх потери Питера получил двоякое выражение: в виде улетающей прочь птицы и как мысль о птице, которая взяла ее под свое крыло — и бросила. Последняя мысль была подсказана не только песней, но также и ощущением падения, которое у нее было при пробуждении. В образе же Иисуса, берущего детей Своих под Свое крыло, получила продолжение тема ее потребности в защите. В свете последующих событий представляется, что отнюдь неспроста этот символ оказался религиозным.

Клэр не углублялась в исследование своего предположения, что она окружила Питера ореолом. Но сам факт, что она увидела эту возможность, весьма знаменателен. Возможно, несколько позже это дало ей смелость более пристально взглянуть на Питера.

Однако основная тема ее интерпретаций — страх потери Питера — была не только осознана как неизбежный вывод, который следует из сновиде-

ния, но и глубоко прочувствована как истинная и очень важная. То, что это было не просто эмоциональное переживание, но и интеллектуальное осознание определяющего фактора, следует из того, что множество прежде непонятных реакций вдруг стали совершенно ясны. Прежде всего она увидела, что прошлым вечером была не просто разочарована нежеланием Питера говорить насчет совместного отпуска. Его безразличие вызвало страх, что он ее покинет, а этот страх стал причиной ее усталости и холодности и послужил поводом ее сновидения. И многие другие подобные ситуации были прояснены аналогичным образом. Она вспомнила несколько случаев, когда чувствовала себя оскорбленной, разочарованной, раздраженной или, как накануне, уставшей или подавленной без какой-либо видимой причины. Она осознала, что все эти реакции проистекали из одного и того же источника, независимо от того, какие другие факторы могли здесь примешиваться. Если Питер опаздывал или не звонил, был занят другими делами, а не ею, если отсутствовал или же был напряжен или раздражен, если не проявлял к ней сексуального интереса, то всегда возникал все тот же самый страх быть покинутой. Далее она поняла, что вспышки раздражения, иногда случавшиеся с ней во время встреч с Питером, происходили не от тривиальных ссор или, как он обычно ее обвинял, не из-за ее желания настоять на своем, а из-за того же самого страха. Ее гнев приписывался таким банальным поводам, как расхождение мнений о фильме, раздражение из-за его опозданий и т. п., но на самом деле был вызван страхом потерять Питера. И наоборот, ее переполняла чрезмерная радость, когда она получала от него неожиданный подарок, потому что в значительной степени это означало внезапное ослабление этого страха.

Наконец, она связала страх быть покинутой с ощущением пустоты, которое испытывала, оставаясь в одиночестве, но не пришла к какому-либо окончательному пониманию этой связи. Был ли этот страх так велик потому, что она боялась быть одна? Или одиночество означало для нее быть покинутой?

Эта часть анализа наглядно иллюстрирует тот удивительный факт, что человек может совершенно не осознавать страха, которым на самом деле полностью охвачен. То, что Клэр осознала теперь свой страх и увидела осложнения, которые он породил в их отношениях

с Питером, означало определенный шаг вперед. Между этим инсайтом и предыдущим, касающимся ее потребности в защите, имеется двоякого рода связь. Оба открытия показывают, до какой степени все ее отношения с Питером были пронизаны страхами. Если говорить более конкретно, то страх оказаться покинутой отчасти был следствием ее потребности в защите: если она ожидала от Питера, что тот защитит ее от жизненных невзгод и опасностей, то она просто не могла себе позволить его потерять.

Клэр все еще была далека от понимания истинной природы своего страха оказаться покинутой. Она по-прежнему не сознавала, что то, что она считала глубокой любовью, едва ли было чем-то большим, чем невротическая зависимость, и, возможно, поэтому она не могла понять, что ее страх основывался на этой зависимости. Отдельные возникавшие у нее в этой связи вопросы по поводу своей неспособности оставаться одной, как мы увидим в дальнейшем, относились к делу гораздо более, чем ей это казалось. Но поскольку проблема в целом оставалась неясной, из-за того что с ней было связано еще слишком много неизвестных факторов, Клэр не смогла даже провести здесь точного наблюдения.

Анализ Клэр своего приподнятого настроения, когда она получила в подарок шарф, был верным в доступных ей пределах. Без сомнения, важным элементом ее безмерной радости было то, что этот знак расположения на некоторое время ослабил ее страх. То, что она не рассматривала другие элементы своего чувства, едва ли можно приписать сопротивлению. Она видела только частный аспект, относившийся к проблеме, над которой она тогда работала, — страх оказаться покинутой.

Примерно неделю спустя Клэр осознала и другие элементы, связанные с ее приподнятым настроением, когда она получила подарок. Обычно она не плакала в кино, но в тот вечер у нее выступили слезы, когда у героини фильма, оказавшейся в ужасном положении, неожиданно нашелся друг и помощник. Она высмеяла себя за такую сентиментальность, но это не остановило слез. Впоследствии Клэр почувствовала необходимость объяснить свое поведение. Сначала она подумала, что, быть может, слезы выразили, как она, не сознавая того, несчастна. И разумеется, она нашла причины этого отчаяния. Но ее ассоциации в этом направлении ни к чему не привели. И только на следующее утро ее внезапно осенило:

ведь заплакала она не тогда, когда героиню постигло горе, а тогда, когда в ее судьбе неожиданно произошел поворот к лучшему. Клэр осознала то, на что не обратила внимания вчера. Она всегда в подобных ситуациях плакала.

После этого ее ассоциации выстроились в единую линию. Она вспомнила, как в детстве всегда плакала, когда добрая фея-крестная осыпала Золушку неожиданными подарками. Затем ей вспомнилась ее собственная радость от подаренного шарфа. Следующее воспоминание касалось случая, происшедшего в период ее замужества. Обычно муж делал ей подарки только на Рождество или на день рождения, но однажды к ним приехал его важный деловой партнер, и они втроем отправились в магазин покупать ей платье. Она никак не могла решить, какое из двух платьев выбрать. Тогда муж сделал великодушный жест, предложив ей взять оба платья. И хотя она прекрасно знала, что этот жест был сделан не ради нее, а скорее чтобы произвести впечатление на коллегу, тем не менее была необыкновенно счастлива и берегла эти платья больше, чем другие. Наконец, она обратила внимание на два момента в своей грезе о великом человеке. Первый относился к сцене, в которой, к ее полному удивлению, он выбрал именно ее для своих благодеяний. Другой касался сделанных ей подарков и событий, которые она представляла себе в малейших деталях: путешествий, которые он предлагал, отелей, которые он выбирал, женских платьев, которые он приносил домой, приглашений в роскошные рестораны. Ей никогда ни о чем не приходилось просить.

Она почувствовала себя совершенно ошеломленной, подобно преступнику, который столкнулся с неопровержимым доказательством. Так вот какой была ее «любовь»! И она вспомнила слова одного своего друга, закоренелого холостяка, о том, что женская любовь — это всего лишь ширма для эксплуатации мужчин. Она также вспомнила свою подругу Сюзанну, которая в свое время сильно удивила ее, сказав, что вся эта болтовня о любви вызывает у нее отвращение. «Любовь, — сказала Сюзанна, — это лишь честная сделка, в которой каждый партнер вносит свою долю, чтобы создать нормальные товарищеские отношения». Клэр была шокирована, сочтя эти слова цинизмом: Сюзанна погорячилась, отрицая существование и ценность чувств. Но сама она, как теперь

осознала, наивно приняла за любовь нечто, состоявшее в основном из ожиданий, что ей преподнесут на серебряном блюде все материальные и нематериальные блага. Ее любовь в своей основе была не чем иным, как паразитированием на ком-то другом!

Этот инсайт был совершенно внезапным, но, несмотря на такой неприятный сюрприз от себя, она вскоре испытала значительное облегчение. Она правильно почувствовала, что действительно выявила свою роль в том, что делало ее любовные отношения столь сложными.

Клэр была настолько переполнена своим открытием, что совершенно забыла событие, с которого начался анализ, — слезы в кино. Но она возвратилась к нему на следующий день. Слезы выразили ее безграничное умиление при мысли о внезапном исполнении самых сокровенных и страстных желаний, исполнении чего-то такого, чего она ждала всю жизнь и верить во что даже не осмеливалась.

Следующие две недели Клэр прослеживала свой инсайт в нескольких направлениях. Просматривая последние серии ассоциаций, она обратила внимание, что почти во всех случаях речь шла о помощи или подарках, которые она получала неожиданно. Она почувствовала, что по крайней мере один ключ к разгадке содержится в последнем замечании, сделанном по поводу грезы: ей никогда не приходилось ни о чем просить. Здесь она вступила на территорию, уже знакомую ей по предыдущей аналитической работе. Так как раньше она была склонна вытеснять собственные желания и по-прежнему испытывала некоторое внутреннее сопротивление их выражать, ей нужен был кто-то, кто желал бы за нее или угадывал ее заветные желания и исполнял их, не заставляя ее саму беспокоиться.

Другой курс, которым она следовала, касался обратной стороны ее потребительской, паразитической установки. Она поняла, что сама давала очень мало. Так, она ожидала от Питера, чтобы тот всегда интересовался ее проблемами или увлечениями, но сама не проявляла активного интереса к нему. Она ожидала от него нежности и привязанности, но сама была довольно сдержанной. Она отвечала, но инициативу оставляла за ним.

На следующий день она еще раз вернулась к своим записям о том вечере, когда ее настроение изменилось от воодушевления до депрессии, и заметила, что еще один фактор мог повлиять на ее усталость. Она заинтересовалась, не могла ли усталость оказаться результатом не только охватившей ее тревоги, но и вытесненного гнева из-за фрустрации желаний. Окажись это так, ее желания были бы не так безобидны, как ей казалось, ибо содержали бы некоторую примесь претензии на то, чтобы они были выполнены. Этот вопрос она оставила открытым.

Эта часть анализа незамедлительно оказала благотворное влияние на ее отношения с Питером. Она стала более активно разделять его интересы и учитывать его желания, перестала быть просто пассивно воспринимающей стороной. Кроме того, совершенно исчезли ее внезапные вспышки раздражения. Трудно сказать, смягчились ли ее требования к Питеру, хотя можно предположить, что в некоторой степени это произошло.

На этот раз Клэр отнеслась к своему открытию столь честно, что вряд ли к этому можно что-либо добавить. Впрочем, необходимо отметить, что этот материал появился у нее шесть недель назад, когда она впервые вспомнила свою мечту о великом человеке. В то время ее потребность держаться за фикцию «любви» была еще настолько велика, что на большее, чем просто признать, что ее «любовь» имела оттенок потребности в защите, она была неспособна. Но даже и при таком допущении она могла думать о своей потребности в защите только как о факторе, усиливающем ее «любовь». Тем не менее, как уже говорилось, этот начальный инсайт стал первой атакой на ее зависимость. Обнаружение в своей любви определенной доли страха явилось вторым шагом. Следующим шагом стал поставленный ею вопрос о том, не переоценивала ли она Питера, пусть даже этот вопрос и остался без ответа. И только пробившись сквозь туман, Клэр наконец смогла увидеть, что ее любовь была ненастоящей. Только теперь она смогла вынести свое разочарование от сознания того, что ошибочно приняла за любовь свои чрезмерные требования и ожидания. Она все еще не сделала последнего шага в осознании своей зависимости, явившейся следствием ее ожиданий. Однако в других отношениях этот фрагмент анализа является хорошим примером того, что означает проследовать за инсайтом. Клэр увидела, что ее ожидания получать от других во многом были порождены ее собственными вну-

тренними барьерами, не позволявшими ей что-либо желать или делать для себя. Она увидела, что ее паразитическая установка нанесла ущерб ее способности давать что-либо взамен. И она осознала свою тенденцию чувствовать себя оскорбленной, если ее ожидания оказывались отвергнутыми или фрустрированными.

На самом деле ожидания Клэр относились большей частью к нематериальным вещам. Несмотря на внешние свидетельства противоположного, по сути она не была корыстным человеком. Я бы даже сказала, что получение подарков было только символом менее конкретных, но более важных ожиданий. Она требовала, чтобы о ней заботились таким образом, чтобы ей не нужно было решать, что правильно, а что нет, проявлять самой инициативу, нести ответственность за себя, самой разрешать внешние проблемы.

Прошло несколько недель, в течение которых ее отношения с Питером в целом стабилизировались. Они даже запланировали совместное путешествие. Своими постоянными колебаниями Питер испортил большую часть радости от предвкушения совместной поездки, но когда все было решено, Клэр с нетерпением ожидала предстоящего отпуска. Однако за несколько дней до намеченного отъезда он объявил ей, что его дела идут не так хорошо и теперь он не может надолго покинуть город. Сначала Клэр была вне себя от гнева, а затем пришла в такое отчаяние, что Питер не преминул упрекнуть ее в такой неразумности. Она была склонна принять упрек и постаралась убедить себя, что Питер был прав. Подумав, Клэр предложила поехать на курорт одной, тем более что он находился всего в трех часах езды от города; Питер же мог бы последовать за ней, когда у него будет время. Питер не стал открыто отвергать ее предложение, но после некоторого колебания сказал, что был бы рад согласиться с ней, если бы она умела более здраво смотреть на вещи, но поскольку она столь бурно реагировала на любое разочарование, а он не распоряжался своим временем, он видел впереди только трения и было бы лучше ей строить свои планы без него. Это снова повергло ее в отчаяние. Вечер закончился тем, что Питер долго утешал ее и пообещал провести с ней десять дней в конце отпуска. Клэр успокоилась. Согласившись в душе с Питером, она решила относиться к вещам проще и довольствоваться тем, что он может ей дать.

На следующий день при анализе своей реакции гнева у нее возникли три ассоциации. Первая представляла собой воспоминание, как ее дразнили в детстве за то, что она изображала из себя страдалицу. Но это воспоминание, которое часто всплывало у нее и раньше, теперь предстало в новом свете. Она никогда раньше не задумывалась, правы ли были дразнившие ее в детстве дети. Она просто принимала это как факт. Теперь же ей впервые стало ясно, что они были неправы, что с ней и в самом деле несправедливо обращались, что, дразня, они наносили ей новые раны.

Затем у нее возникло другое воспоминание, относившееся к времени, когда ей было пять или шесть лет. Обычно она играла с братом и его приятелями. Однажды они сказали ей, что на поляне, возле того места, где они играли, в потайной пещере живут разбойники. Она им полностью поверила и потом всегда дрожала, проходя мимо этой поляны. А спустя какое-то время они посмеялись над ней за то, что она поверила их истории.

Наконец она подумала о своем сне про чужой город, точнее, о фрагменте, в котором она видела выставленного напоказ уродца и игорные автоматы. Теперь ей стало ясно, что эти символы выражали нечто большее, чем мимолетный гнев. Впервые она поняла, что в Питере было что-то лживое, поддельное. Не в смысле какого-либо умышленного обмана. Он просто не мог отказать себе в удовольствии играть роль человека, который всегда прав, всегда стоит выше других, всегда великодушен, — но ноги его были из глины. Он был погружен в себя, и даже если уступал желаниям Клэр, то не из любви и великодушия, а вследствие собственной слабости. И наконец, в его обращении с ней было много скрытой жестокости.

Только теперь она осознала, что ее реакция прошлым вечером была вызвана прежде всего не разочарованием, а тем бессердечием, с которым он проигнорировал ее чувства. В его словах, когда он выложил новость, что останется в городе, не было ни нежности, ни сожаления, ни симпатии. И только увидев ее слезы, он проявил чуткость. Между тем он заставил ее взять на себя основную долю ответственности за это огорчение. Он внушал, что во всем была виновата только она. Он поступал точно так же, как в детстве поступали ее мать и брат: сначала наступали на ее чувства, а затем ее же заставляли чувствовать себя виноватой. Кстати, интересно посмотреть, как значение этого фрагмента стало проясняться после

того, как она набралась смелости протестовать, и как такое прояснение прошлого, в свою очередь, помогло ей стать более сильной в настоящем.

Затем Клэр вспомнила множество случаев, когда Питер давал прямые или косвенные обещания, но их не сдерживал. Более того, она осознала, что такое поведение проявлялось также в более важных и тонких аспектах их отношений. Она поняла, что Питер внушил ей иллюзию глубокой и вечной любви, но при этом был всегда озабочен собственной независимостью. Он словно опьянил себя и ее идеей любви. А она попалась на эту удочку точно так же, как в свое время поверила в историю с разбойниками.

Наконец, Клэр вспомнила ассоциации, которые возникли у нее в начале самоанализа: мысли о своей подруге Эйлин, чья любовь совершенно исчезла во время болезни, и рассказ, в котором героиня чувствует отчуждение от своего мужа. Теперь ей стало ясно, что эти мысли тоже имели гораздо более серьезное значение, чем она полагала. Что-то внутри нее всерьез желало разрыва с Питером. Хотя она и не была рада такому прозрению, тем не менее почувствовала облегчение, как будто чары развеялись.

Следуя за своим инсайтом, Клэр задалась вопросом, почему же ей понадобилось столько времени, чтобы получить ясное представление о Питере. Как только эти черты в нем были распознаны, они стали казаться ей столь очевидными, что не замечать их стало уже невозможно. Затем она поняла, что была крайне заинтересована не замечать их: ничего не должно было мешать ей видеть в Питере великого человека из своей мечты. Она также впервые увидела целый строй фигур, которых она подобным же образом возвела в герои. Первой среди них была ее мать, которую она боготворила. Затем следовал Брюс, тип мужчины, во многом схожий с Питером. Затем мужчина из ее грезы и многие другие. Сновидение о чудесной птице теперь четко выкристаллизовалось в символ восхваления ею Питера. Из-за своих честолюбивых ожиданий она вечно пыталась «впрячь звезду в свою повозку». Но все эти «звезды» на поверку оказывались простыми свечками.

Здесь может возобладать впечатление, что это открытие Клэр вовсе и не было открытием. Разве раньше она не видела, что Питер обещал куда

больше, чем выполнял? Да, она понимала это еще несколько месяцев назад, но не придавала этому серьезного значения и не осознавала всей степени ненадежности Питера. В то время ее мысли в основном выражали гнев на Питера, теперь же они выкристаллизовались во мнение, суждение. Кроме того, тогда она не видела примеси садизма за его фасадом праведности и великодушия. Вероятно, она не могла достичь такого ясного осознания до тех пор, пока слепо ожидала от него исполнения всех своих желаний. Осознание того, что ее ожидания были фантастическими, и ее готовность построить отношения на основе взаимности сделали ее настолько сильной, что теперь она смогла осмелиться взглянуть в лицо его слабостям и таким образом поколебала основы, на которых покоились их отношения.

Положительной особенностью пути, выбранного Клэр в своем анализе, было то, что сначала она искала источники проблем внутри себя и только после этого приступила к рассмотрению роли Питера. Вначале в своем исследовании себя она попыталась найти ключ, с помощью которого можно было бы легко разрешить проблемы во взаимоотношениях, но в конечном счете это привело ее к некоторым важным инсайтам. Каждый должен учиться понимать в анализе не только себя, но и людей, являющихся частью его жизни. И все же лучше начинать с себя. Покуда человек запутан в своих конфликтах, образ, который у него складывается о других, обычно бывает искаженным.

Из всех сведений о Питере, которые Клэр представила в ходе аналитической работы, я пришла к выводу, что ее анализ личности Питера был в сущности верным. Тем не менее она упустила один важный момент: Питер по тем или иным собственным причинам был настроен порвать с ней. Разумеется, заверения в своей любви, которые он никогда не забывал делать, сбивали ее с толку. С другой стороны, это объяснение не является вполне достаточным, поскольку оставляет открытыми два вопроса: почему в своей попытке составить о нем четкий образ она остановилась именно в этом пункте и почему она могла мысленно видеть желательность разрыва с Питером (хотя и не добиваться этого), но закрывала глаза на возможность разрыва с его стороны?

Из-за этой сохранявшейся привязанности желание Клэр порвать с ним было недолговечным. Она чувствовала себя несчастной без него и, как

только он появлялся, поддавалась его обаянию. Кроме того, она все еще не могла вынести перспективу остаться одной. Таким образом, их связь продолжалась. Она стала ждать от него гораздо меньшего и вела себя куда смиреннее. Но ее жизнь по-прежнему сосредоточивалась на нем.

Спустя три недели она проснулась с именем Маргарет Брукс на устах. Она не знала, снилась ей та или нет, но ей сразу все стало понятно. Маргарет была ее подругой, замужней женщиной, которую она не видела много лет. Маргарет была крайне зависима от своего мужа, несмотря на то что тот безжалостно попирал ее достоинство. Он просто пренебрегал ею и публично высказывал в ее адрес саркастические замечания; у него были любовницы, и одну из них он привел в дом. Доведенная до отчаяния, Маргарет часто жаловалась Клэр. Тем не менее она всегда смирялась и верила, что муж еще изменится к лучшему. Клэр поражалась такой зависимости и испытывала презрение к отсутствию у Маргарет хоть капли гордости. Тем не менее все советы, которые она давала Маргарет, сводились исключительно к тому, как ей удержать мужа или вернуть его обратно. Она разделяла надежду своей подруги, что в конце концов все уладится. Клэр знала, что муж подруги не стоит этого, но, поскольку Маргарет так сильно его любила, подобная позиция казалась ей наиболее приемлемой. Теперь же Клэр подумала, какой она была глупой. Ведь она могла побудить Маргарет оставить мужа.

Но не это прошлое отношение к ситуации подруги расстроило ее теперь. Что поразило ее при пробуждении, так это сходство между собой и Маргарет. Она никогда не думала о себе как о зависимой женщине. Теперь же с пугающей ясностью она осознала, что плыла в той же самой лодке. Она точно так же потеряла свою гордость, цепляясь за человека, которому на самом деле была не нужна и в достоинствах которого сомневалась. Она осознала, что узы, связывавшие ее с Питером, были неимоверно крепки, что она считала жизнь без него лишенной смысла. Общественная жизнь, музыка, работа, карьера, природа ничего без него не значили. Ее настроение зависело от него; мысли о нем поглощали все ее время и энергию. И как бы он себя ни вел, она возвращалась к нему точно так же, как, говорят, кошка возвращается в дом, в котором когда-то жила. Несколько последующих дней она провела словно в оцепенении.

Инсайт не дал никакого облегчения. Она только ощутила путы своей зависимости еще более болезненно.

Обретя некоторое душевное равновесие, Клэр проработала возможные значения своего открытия. Она более глубоко осознала смысл своего страха оказаться покинутой: он существовал потому, что эти узы были важны для нее; она боялась их расторжения, и этот страх имел тенденцию сохраняться до тех пор, пока сохранялась зависимость. Она поняла, что не только вознесла на высокий пьедестал свою мать, Брюса и мужа, но и была зависима от них точно так же, как от Питера. Она поняла, что не начнет по-настоящему себя уважать, пока желание сохранить свое достоинство не возобладает над страхом остаться одной. Она, наконец, поняла, что ее зависимость была угрозой и тяжкой ношей и для Питера; этот последний инсайт резко ослабил ее враждебность к нему.

Осознав, в какой мере эта зависимость вредила ее отношениям с людьми, Клэр была вынуждена пересмотреть свою позицию. На этот раз она даже и не намеревалась «разрубить узел», порвав с Питером. Она знала, что не сможет этого сделать, но также чувствовала, что, видя проблему, может работать над ней в рамках их отношений. Она убедила себя, что, несмотря ни на что, в их отношениях были и ценные стороны, которые следовало оберегать и развивать. Она считала себя вполне способной поставить эти отношения на более здоровую основу. Поэтому в следующем месяце, в дополнение к своей аналитической работе, она постаралась считаться с потребностью Питера в определенной дистанции и быть в собственных делах более независимой.

Несомненно, в этой части анализа Клэр добилась значительного прогресса. Действительно, она практически самостоятельно выявила свою вторую невротическую наклонность — первой была ее навязчивая скромность, о существовании которой она совершенно не подозревала. Она осознала ее компульсивный характер и вред, нанесенный ею любви. Но Клэр по-прежнему не видела, как та обедняла ее жизнь в целом, и была далека от осознания ее необычайной силы. В результате она переоценила достигнутую свободу. В этом она поддалась распространенному самообману, полагая, что осознание проблемы и есть ее решение. На самом деле решение продолжать отношения с Питером являлось лишь компромиссом. Она хотела несколько изменить наклонность, но не отказаться

от нее. Это также было причиной того, почему вопреки своему ясному видению Питера она все еще преуменьшала его недостатки, которые, как мы вскоре увидим, оказались намного более серьезными и ригидными, чем она полагала. Она также недооценивала его стремление уйти от нее. Оно не осталось незамеченным, но Клэр надеялась, что, изменив свое отношение к Питеру, сумеет его удержать.

Спустя несколько недель она узнала, что кто-то о ней нехорошо отозвался. Она не почувствовала себя расстроенной, но ночью ей приснилась башня, стоявшая в бескрайней пустыне. Башня завершалась площадкой без перил, на краю которой стоял человек. Клэр проснулась с ощущением легкой тревоги.

Пустыня оставила у нее впечатление чего-то необитаемого и опасного и напомнила ей страшный сон, в котором она шла по разломанному посередине мосту. Фигура на башне означала для нее символ одиночества, которое она действительно ощущала уже несколько недель, пока отсутствовал Питер. Затем ей пришла в голову фраза: «Двое на острове». Она напомнила ей фантазии, время от времени появлявшиеся у нее, об уединении с любимым где-то в горах или на берегу моря. Таким образом, сновидение прежде всего означало для нее просто выражение ее стремления к Питеру и чувство одиночества без него. Она также поняла, что это чувство усилилось из-за слухов, дошедших до нее накануне, то есть клевета, должно быть, испугала ее и усилила потребность в защите.

Просматривая свои ассоциации, Клэр стало интересно, почему она оставила без внимания башню в сновидении. У нее возник образ, который и прежде не раз приходил ей на ум: сама она стоит наверху колонны посреди болота; из болота к ней тянутся руки и щупальца, пытаясь утащить ее вниз. Больше в этой фантазии ничего не было. Клэр никогда не уделяла ей особого внимания и видела только ее очевидное значение: страх оказаться втянутой во что-то грязное и отвратительное. Клевета, должно быть, оживила этот страх. Но внезапно она увидела и другой аспект картины: она ставила себя выше других. Сон про башню тоже имел этот аспект. Мир представал скучным и необитаемым, но она возвышалась над ним. Опасности мира не могли ее достичь.

Поэтому она интерпретировала сновидение следующим образом: почувствовав себя униженной клеветническими словами, она нашла убежище в надменности; но высота, на которую она вознесла себя над другими, пугала ее, поскольку она не чувствовала в себе уверенности, чтобы устоять на ней; ей нужен был кто-то, кто бы поддерживал ее на этой высоте, и она впала в панику, потому что никого, на кого она могла бы опереться, не было. Она едва ли не мгновенно осознала общий смысл этой находки. До сих пор Клэр видела только то, что нуждалась в ком-то, кто бы поддерживал и защищал ее, поскольку сама она была беззащитна и застенчива. Теперь же ей стало ясно, что порой она впадала в другую крайность — высокомерие — и что в таких случаях ей точно так же требовался защитник, как и тогда, когда она держалась в тени. Она испытала огромное облегчение, сумев иначе взглянуть на отношения с Питером и тем самым увидев новые возможности их разорвать.

В этой интерпретации Клэр действительно распознала еще одну причину того, почему ей была так нужна эмоциональная поддержка. Имелись веские причины, по которым она никогда раньше не видела этого аспекта проблемы. Целая область ее личности, включавшая в себя высокомерие, презрение к людям, потребность в превосходстве и торжестве над другими, по-прежнему была настолько глубоко вытеснена, что освещалась только краткими вспышками озарения. Еще до начала анализа она отчасти осознавала свою потребность презирать людей, огромное воодушевление при любом успехе, роль честолюбия в ее грезах, и подобного рода поверхностное озарение у нее было и теперь. В целом же проблема была еще столь глубоко скрыта, что ее проявления едва ли можно было понять. Как будто в шахте, ведущей в подземелье, на мгновение вспыхнул свет, но она тут же погрузилась во тьму. Поэтому другое значение этого ряда ассоциаций оказалось ей недоступным. Картина крайнего одиночества, представшая в виде башни в пустыне, имела отношение не только к ее чувству одиночества в отсутствие Питера, но и к ее изоляции в целом. Губительное высокомерие было одним из факторов, явившихся как причиной, так и следствием такой изоляции. Привязать себя к другому человеку — «двое на острове» — было способом избежать такой изоляции, не исправляя своих отношений с людьми в целом.

Клэр полагала, что сможет теперь построить свои отношения с Питером на более здоровой основе, но вскоре после этого получила двойной удар, приведший ее проблемы к кульминационной точке. Случайно она узнала, что у него есть или была любовная связь с другой женщиной. И едва она испытала этот шок, как Питер написал ей, что для них было бы лучше расстаться. Первой реакцией Клэр было возблагодарить небо за то, что это не случилось раньше. Теперь она считала, что сумеет это вынести.

Первая реакция представляла собой смесь правды и самообмана. Правдой в ней было то, что несколькими месяцами раньше она, наверное, и в самом деле не смогла бы вынести подобное напряжение без тяжелых для себя последствий; позже она не только доказала, что сможет вынести подобный удар, но и вплотную подошла к решению проблемы в целом. Но такая первая прозаичная реакция, очевидно, проистекала из того, что Клэр не позволила обрушившемуся на нее удару проникнуть под защитную броню. Когда же это случилось, она на несколько дней погрузилась в пучину страшного отчаяния.

Она была слишком глубоко потрясена, чтобы анализировать свою реакцию. Когда горит дом, человек не рассуждает о причинах и последствиях, а пытается выбраться наружу. Спустя две недели Клэр записала, что несколько дней ее не покидала мысль о самоубийстве, которая, правда, так и не приняла характера серьезного намерения. Клэр быстро осознала, что просто проигрывала эту идею, и тогда прямо поставила перед собой вопрос: чего она хочет — жить или умереть? Разумеется, она хотела жить. Но если она не хочет жить подобно увядающему цветку, ей нужно не только освободиться от своего стремления к Питеру и от чувства, что жизнь ее навсегда разбита с потерей любимого, но также радикально преодолеть проблему навязчивой зависимости.

Как только проблема прояснилась в ее сознании, развернулась отчаянная борьба. Лишь теперь она ощутила всю силу своей потребности соединиться с другим человеком. Она больше не дурачила себя, считая это «любовью»: Клэр поняла, что это было сродни пристрастию к наркотику. Она с поразительной ясностью увидела альтернативу: либо уступить своей зависимости и найти другого «партнера», либо полностью ее преодолеть. Но сможет ли она преодолеть ее? Да и сто-

ит ли жизнь того, чтобы жить без нее? Страстно и трогательно она пыталась убедить себя в том, что в конце концов в жизни есть немало хорошего. Разве нет у нее уютного дома? Разве не может она найти удовлетворение в работе? Разве у нее нет друзей? Разве она не может наслаждаться музыкой и природой? Все это не помогало, а казалось таким же малопривлекательным и не относящимся к делу, как антракт в концерте. В антракте нет ничего неприятного — каждый проводит его как ему нравится, но никому и в голову не приходит прийти в театр на один антракт. У нее мелькнула мысль, что это рассуждение совершенно неприемлемо. В ней преобладало чувство, что никакое реальное изменение ей не по силам.

Наконец, ей пришла в голову мысль, которая, несмотря на свою простоту, определила поворот к лучшему. Это была древняя мудрость: «я не могу» часто означает «я не хочу». Быть может, она просто не хотела строить свою жизнь на другой основе? Быть может, она активно отказывалась обратиться к чему-то иному в жизни, как ребенок, который отказывается от обеда, потому что ему не дали яблочного пирога? С тех пор как она осознала свою зависимость, ей просто казалось, что пребывание в плену прежней связи настолько истощило ее душевные силы, что для кого-либо другого ничего не осталось. Теперь она поняла, что это было нечто большее, чем сужение интересов. Она сама отвергла и обесценила все, что делала самостоятельно или с кем-то другим, кроме «любимого». Таким образом, ей впервые стало ясно, насколько она запуталась в тенетах порочного круга: девальвация ею всего, находящегося вне этих взаимоотношений, неизбежно придавала партнеру необычайную ценность; эта уникальная ценность, в свою очередь, еще более отчуждала ее от самой себя и других людей. Этот зарождающийся инсайт, правильность которого была подтверждена в дальнейшем, поразил и ободрил ее. Если в ней действовали силы, мешавшие освободиться из плена, то, быть может, ей самой надо что-то сделать со своей зависимостью.

Итак, этот период внутреннего смятения окончился тем, что Клэр вновь воспряла духом и у нее снова появился стимул работать над проблемой. Но здесь возникает ряд вопросов. В чем же ценность предшествовавшей аналитической работы, если потеря Питера все же смогла ее так сильно расстроить? На этот счет имеются два соображения.

Первое заключается в недостаточности ее предыдущей работы. Клэр осознала, что была компульсивно зависима, и отчасти поняла некоторые последствия этого состояния. Но она была далека от настоящего понимания всей проблемы. Кто сомневается в ценности проделанной работы, тот совершает во многом ту же ошибку, которую на протяжении всего времени, вплоть до кульминационного пункта, допускала и Клэр, недооценивая значение конкретной невротической наклонности и ожидая поэтому слишком быстрых и слишком легких результатов.

Второе соображение состоит в том, что конечный переворот носил в целом конструктивный характер. Он представлял собой кульминацию развития, которое начинается с полного неведения проблемы и самых яростных бессознательных попыток отрицать ее существование и завершается полным осознанием ее тяжести. Кульминационный момент убедил ее в том, что ее зависимость была подобна раковой опухоли, которую нельзя удержать в безопасных границах (компромиссами), но нужно искоренить, чтобы не подвергнуть жизнь серьезной опасности. Остро переживая происходящее, Клэр смогла сфокусировать в сознании конфликт, который до сих пор оставался бессознательным. Она совершенно не осознавала, что разрывалась между желанием избавиться от своей зависимости от другого человека и желанием сохранить ее. Этот конфликт был закамуфлирован ее компромиссными решениями относительно Питера. Теперь же она смотрела проблеме в лицо и могла четко определиться, в каком направлении хотела следовать. В этом смысле фаза, в которой она теперь находилась, иллюстрирует факт, упомянутый в предыдущей главе: в определенные периоды анализа необходимо занять позицию, принять решение. И следует считать достижением, если благодаря аналитической работе конфликт достаточно выкристаллизовался, чтобы пациент сумел это сделать. В случае Клэр проблема, разумеется, состояла в том, попытается она или нет тотчас заменить утраченную подпорку новой.

Разумеется, тяжело смотреть в лицо проблеме таким бескомпромиссным образом. И здесь возникает второй вопрос. Не вызвало ли бы переживание Клэр большую опасность самоубийства, не подвергни она себя анализу? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо отметить, что мыслям о самоубийстве Клэр предавалась и раньше. Однако

она никогда не могла решительно положить им конец, как сделала это теперь. Раньше они просто постепенно исчезали, если случалось что-то «хорошее». Теперь же она активно и сознательно их отвергла. Как уже упоминалось, первая ее реакция — реакция благодарности за то, что Питер не ушел от нее раньше, — отчасти представляла собой ее чувство, что теперь она гораздо более способна справиться с его уходом. Поэтому можно с уверенностью предположить, что без проделанной аналитической работы суицидальные тенденции оказались бы более сильными и стойкими.

И последний вопрос: осознала бы Клэр всю сложность своего положения без внешнего давления, оказанного на нее уходом Питера? С одной стороны, можно предположить, что Клэр, пережив все то, что произошло до ухода Питера, не остановилась бы навсегда на несостоятельном, по сути, компромиссном решении, но рано или поздно пошла бы дальше. С другой стороны, силы, препятствовавшие ее окончательному освобождению, были необычайно велики, и она по-прежнему могла бы пойти на многое ради дальнейших компромиссов. Все это было бы бесполезным рассуждением, не стоящим и упоминания, если бы оно не касалось отношения к анализу, не столь уж редкого как среди аналитиков, так и среди пациентов. В основе такой установки лежит допущение, что анализ может решить все проблемы. Но когда лечение наделяется таким всемогуществом, забывают, что сама жизнь является лучшим лекарем. Что действительно может сделать анализ, так это помочь человеку принять помощь, которую предлагает жизнь, и извлечь из нее пользу. Именно это и произошло в случае Клэр. Вполне вероятно, что без проделанной аналитической работы Клэр вскоре потянулась бы к новому партнеру и таким образом навсегда закрепила бы этот тип поведения. Главное не в том, смогла бы она освободиться без посторонней помощи, а в том, была ли она способна обратить оказанную помощь в конструктивный опыт. И она это сделала.

Что касается содержания открытий, сделанных Клэр в этот период, то самым важным было открытие у себя активного пренебрежения к тому, чтобы жить своей жизнью, своими чувствами, своими мыслями, иметь собственные интересы и планы, короче говоря, пренебрежения к самой себе. В отличие от других ее открытий это было чисто эмоциональным инсайтом. Она не пришла к нему с помощью свободных ассоциаций,

и у нее не было доказательств, которые могли бы его подтвердить. У нее не было также какой-либо догадки относительно природы противодействующих сил; она просто чувствовала, что они есть. Ретроспективно мы может понять, почему она с таким трудом смогла продвинуться дальше. Ее ситуация напоминала ситуацию человека, вынужденного покинуть родину и столкнувшегося с задачей построить всю свою жизнь на новой основе. Клэр надо было произвести фундаментальное изменение своей установки к себе и своих отношений с другими. Естественно, она была сбита с толку сложностью такой перспективы. Но главная причина блокировки состояла в том, что, несмотря на ее решимость справиться с проблемой зависимости, мощные бессознательные силы по-прежнему препятствовали принятию окончательного решения. Она, так сказать, повисла в воздухе между двумя линиями поведения, не готовая отказаться от старой и неспособная следовать новой.

В результате последующие недели характеризовались чередой взлетов и падений. Она колебалась между периодами, когда отношения с Питером и все с ними связанное казались частью давно минувшего прошлого, и другими периодами, когда она отчаянно желала вернуть его обратно. Одиночество тогда ощущалось как непостижимая жестокость, совершенная по отношению к ней.

В один из этих последних дней, возвращаясь одна домой с концерта, она поймала себя на мысли, что каждому живется лучше, чем ей. Но — возразила она — другие люди тоже одиноки. Да, но это им нравится. Но людям, с которыми произошел несчастный случай, еще хуже. Да, но о них заботятся в больницах. А как быть с безработными? Да, им живется плохо, но у них есть семья. И тут она вдруг поняла всю нелепость своих рассуждений. В конце концов далеко не все безработные счастливы в браке, но даже если и счастливы, то это вовсе не значит, что брак — решение всех проблем. Она поняла, что здесь, должно быть, проявляется тенденция убеждать себя в своем чрезмерном несчастье. Облако отчаяния рассеялось, и она почувствовала облегчение.

Когда она начала анализировать этот случай, ей пришла в голову мелодия песенки, доносившейся из воскресной школы, слов которой она не могла припомнить. Затем вспомнилась неотложная операция, которую ей пришлось перенести по поводу аппендицита. Затем — «несчастные

случаи и происшествия», печатавшиеся на страницах газет под Рождество. Потом в ее сознании пронеслись кадры из недавно просмотренного фильма: огромная трещина, образовавшаяся в леднике, в которую кто-то упал, но его успели спасти. Затем возникло воспоминание из того времени, когда ей было около восьми лет. Она горько плакала в постели, и ей казалось просто немыслимым, что мать не приходит ее утешить. Она уже не помнила, чем были вызваны эти слезы. Все, что она помнила, так это свое непоколебимое убеждение, что мать должно было тронуть ее горе. Однако мать не пришла, и она так и заснула.

Неожиданно она вспомнила слова той песенки. В ней говорилось, что, каким бы большим ни было наше горе, Бог, если мы помолимся Ему, непременно нам поможет. Она внезапно увидела ключ к разгадке других своих ассоциаций и преувеличиваемого несчастья, предшествовавшего им: у нее было ожидание, что, если она будет сильно страдать, обязательно кто-то должен прийти ей на помощь. И из-за этой бессознательной веры она усугубляла свое отчаяние. Это было чрезвычайно глупо, и все же она поступала так довольно часто. В приступах плача, которые, к слову, совершенно исчезли, она делала то же самое. Клэр вспомнила множество случаев, когда она считала себя несчастнейшей из всех смертных и только спустя некоторое время понимала, что сгущала краски. Во время же самих приступов причины отчаяния казались и даже воспринимались как реальные. Тогда она обычно звонила Питеру, и тот, как правило, сочувствовал ей и помогал. В этом отношении она почти всегда могла на него положиться: он подводил ее меньше других. Возможно, это была более важная связь, чем она полагала. Но иногда Питер все же не принимал ее отчаяние всерьез и дразнил, как мать и брат дразнили ее в детстве. Тогда она чувствовала себя глубоко оскорбленной и злилась на него.

Да, здесь имела место четкая повторявшаяся схема: преувеличение несчастья и в то же время ожидание помощи, утешения, поддержки — от матери, Бога, Брюса, своего мужа, Питера. Должно быть, играя роль мученицы, она, помимо прочего, бессознательно взывала о помощи.

Таким образом, Клэр приблизилась к пониманию еще одного важного момента в своей зависимости. Но через день-другой она начала возражать против своего открытия, выдвинув два контрдовода. Во-первых,

нет ничего необычного в том, чтобы ожидать от друга помощи в тяжелую минуту. В чем же тогда смысл дружбы? Конечно, каждый будет относиться к тебе хорошо, если ты весел и всем доволен. Но со своими печалями ты можешь пойти только к другу. Во-вторых, это открытие было применимо лишь к тем горестным чувствам, которые она испытывала в тот вечер. Разумеется, она преувеличивала свое несчастье, но не было никого, на кого оно могло бы произвести впечатление, и она даже не могла позвонить Питеру. Не могла же она быть настолько неразумной, чтобы поверить, что помощь придет только потому, что она будет чувствовать себя самой несчастной из людей. И все же иногда, когда ей было плохо, случалось что-нибудь хорошее. Ей кто-нибудь звонил и куда-нибудь приглашал, она получала письмо, ее работу хвалили, по радио звучала музыка, которая ее ободряла.

Она не сразу заметила, что отстаивала два противоположных утверждения: неразумно ожидать помощи просто из-за того, что она страдает; это вполне разумно. Но она увидела это противоречие спустя несколько дней, когда перечитывала свои заметки, и сделала затем единственно верный вывод: по-видимому, она стремилась в чем-то себя разубедить.

Вначале она попыталась объяснить свои сомнительные рассуждения тем, что ей вообще было неприятно обнаружить в себе нечто иррациональное, например, ожидание волшебной помощи, но такое объяснение ее не удовлетворило. Между тем это было важным моментом. Если мы обнаруживаем у рационального человека некую иррациональную область, то можем быть уверены, что там скрыто что-то важное. Борьба, которая часто ведется против такого иррационального качества, на деле обычно оказывается борьбой против раскрытия его подоплеки. Это полностью относится и к данному случаю. Но даже и без такой аргументации Клэр вскоре осознала, что настоящим камнем преткновения была не иррациональность сама по себе, а ее нежелание правдиво посмотреть на свое открытие. Клэр осознала, что ее вера в возможность получить помощь благодаря страданию в действительности имела над ней огромную власть.

В течение последующих месяцев ей становилось все более ясно, что эта вера сделала с ней. Она увидела, что бессознательно стремилась превратить в катастрофу любую возникавшую в ее жизни проблему, впадая в состояние полной беспомощности, из-за чего, несмотря на определен-

ную храбрость и независимость, основным ее чувством по отношению к жизни стала беспомощность перед ударами судьбы. Она поняла, что вера в предстоящую помощь стала у нее своего рода личной религией, которая, мало чем отличаясь от настоящей религии, являлась мощным источником самоуспокоения.

Клэр также достигла более глубокого понимания того, насколько ее надежда на другого заменила ей опору на саму себя. Если бы рядом с ней находился человек, который бы учил, побуждал, давал советы, помогал, защищал, подтверждал ее ценность, тогда у нее не было бы никакой причины пытаться преодолеть тревогу, возникавшую из-за необходимости самой распоряжаться собственной жизнью. Таким образом, зависимые отношения полностью выполняли свою функцию, позволяя ей справляться с возникавшими жизненными проблемами, целиком полагаясь на других, и лишили ее какого-либо реального стимула отказаться от позиции маленькой девочки, проявлявшейся в навязчивой скромности. Фактически эта зависимость не только закрепляла ее слабость, подавляя ее побуждение стать более уверенной в себе, но и делала Клэр заинтересованной в том, чтобы оставаться беспомощной. Если бы Клэр оставалась покорной и держалась в тени, ее ожидали бы счастье и триумф. Любая попытка большей самостоятельности и большего самоутверждения ставила под сомнения ее надежду обрести рай на земле. Кстати, это открытие проливает свет на ту панику, которую она испытывала, делая первые шаги на пути к утверждению собственных желаний и мнений. Навязчивая скромность не только давала ей защитный покров неприметности, но и являлась необходимой основой ожидания ею «любви».

Клэр поняла, что это было просто логическим следствием, что партнер, которому она приписывала богоподобную роль волшебного помощника, если воспользоваться выражением Эриха Фромма, становился «сверхважным» и единственное, что имело значение, — это достижение его расположения и любви. Питер в силу своих специфических качеств — очевидно, он являл собой тип спасителя — особенно подходил для этой роли. Для нее он имел значение не только друга, к которому всегда можно обратиться в любой беде. Его значение заключалось в том, что он был инструментом, к чьим услугам, потребность в которых была достаточно велика, она могла прибегнуть.

В результате такого инсайта она почувствовала себя намного более свободной, чем когда-либо ранее. Ее стремление к Питеру, которое временами было мучительно сильным, начало ослабевать. И что еще важнее, инсайт привел к реальному изменению ее жизненных устремлений. Она всегда хотела быть независимой, но в реальной жизни признавала это желание только на словах и тянулась за помощью при любом затруднении. Теперь же ее целью стало — уметь справляться со своими жизненными проблемами.

Единственный критический комментарий, который следует сделать по поводу этой части анализа, состоит в том, что в нем не освещена специфическая проблема, с которой Клэр столкнулась именно в это время: ее неспособность быть одной. Не желая упустить возможности показать, как можно проследить проблему, я упомяну два несколько различающихся способа, которыми можно было бы к ней подступиться.

Клэр могла бы начать с того соображения, что приступы, когда она чувствовала себя несчастной, в течение последнего года стали заметно менее интенсивными и она уже могла более активно справляться с возникавшими внешними и внутренними проблемами. Это соображение привело бы ее к вопросу, почему ей приходилось прибегать к прежнему способу поведения именно в такие моменты. Конечно, она чувствовала себя несчастной в одиночестве, но все же почему одиночество доставляло ей такое невыносимое страдание, что ей тут же надо было искать средства, чтобы от него избавиться?

Клэр также могла начать с наблюдения над своим реальным поведением. Оставаясь одна, она чувствовала себя несчастной, но едва ли делала какую-либо попытку встретиться с друзьями или завязать новые контакты; вместо этого она забивалась в свою «раковину» и ожидала волшебной помощи. Несмотря на остроту самонаблюдения в других случаях, Клэр совершенно не замечала, насколько странным в этом отношении было ее реальное поведение. Такой вопиющий пробел в анализе обычно указывает на вытесненный фактор огромной силы.

Но, как я уже отмечала в предыдущей главе, если мы упускаем проблему, то она приходит к нам сама. Эта проблема настигла Клэр несколькими неделями позже. Клэр разрешила ее способом, отчасти отличным от тех,

которые предложила я, — наглядная иллюстрация того, что и в психологических вопросах имеется несколько путей, ведущих в Рим. Поскольку письменный отчет этой части анализа отсутствует, я просто укажу шаги, приведшие ее к новому инсайту.

Первым было осознание, что она могла видеть себя только в отраженном свете, то есть через других. То, как, ей казалось, ее оценивали другие, целиком определяло то, как она оценивала себя. Клэр не могла вспомнить, как пришла к такому инсайту. Она лишь помнила, что он так поразил ее, что она едва не потеряла сознание.

Смысл этого инсайта настолько точно выражен детским стишком, что я не могу избежать искушения его процитировать:

Ленивая старушка
Давным-давно жила,
А день-деньской несушка
Яички ей несла.
Яички те носила
Старушка продавать
И что умела выручать,
Себя тем и кормила.
Однажды в ярмарочный день
Пошла в привычный путь,
Но по пути, прилегши в тень,
Решила отдохнуть.

Разносчик Стаут проходил...
И, бабку увидав,
Повеселиться вдруг решил,
Ей юбку обкорнав.
Оттяпал юбку лихо он
До самых до колен!
Но сладок был бедняжки сон,
И встать ей было лень.

Когда ж прохладно стало,
Проснулась в тот же час.
Взглянула — простонала
И в плаче затряслась.
Навзрыд ревет бедняжка,
В сомнении горя:
«Минуй меня кондрашка!
Ужели это — я?

Ведь если это все же я —
Кем я б должна и быть!
То будет радостно скулить,
Встречать мой пес меня.
А коли я — это не я,
То будет он рычать,
От дома будет гнать меня,
К себе не подпускать!»

И вот, придя к себе домой, пытается
войти...
Но пес, как верный часовой,
Стал на ее пути.
Своей хозяйки он узнать
Совсем никак не смог —
Смутил уж больно пса, видать,
Вид голых женских ног!
И стал тогда рычать и гнать
Хозяйку со двора —
Пришлось бедняжечке бежать!
А после до утра
Сквозь слезы повторяла:
«Себя я потеряла!
О Господи, прости меня,
Раз я — это не я!»

Второй шаг, последовавший двумя неделями позже, имел более непосредственное отношение к ее протесту против одиночества. С тех пор как была проанализирована ее «личная религия», установка Клэр к этой проблеме значительно изменилась. Ей по-прежнему было мучительно оставаться одной, но теперь, вместо того чтобы предаваться беспомощному страданию, она предпринимала активные шаги, чтобы избежать одиночества. Она искала компании других людей и получала от этого удовольствие. Но примерно неделю ее постоянно преследовала идея, что у нее непременно должен появиться близкий друг. Ей хотелось спросить всех, кого бы она ни встретила — парикмахершу, портниху, секретаршу, женатых или замужних знакомых, — нет ли у них на примете мужчины, который бы ей подошел. На каждого, кто состоял в браке или имел близкого друга, она смотрела с сильнейшей завистью. Эти мысли приобрели такие размеры, что ее наконец осенило, что они носят навязчивый характер.

Лишь теперь она смогла увидеть, что ее неспособность быть одной значительно возросла за время ее отношений с Питером и достигла своей предельной точки после его ухода. Она осознала также, что вполне могла переносить одиночество, если это был ее собственный выбор. Оно причиняло боль только тогда, когда не было добровольным. В таких случаях она чувствовала себя униженной, ненужной, исключенной, отверженной. Таким образом, она осознала, что ее проблема заключалась не в неспособности быть одной вообще, а в чрезмерной чувствительности к отвержению.

Связав это открытие с осознанием того, что ее самооценка целиком определялась оценкой, даваемой другими людьми, она поняла, что простое отсутствие внимания означало для нее полное отвержение. То, что эта чувствительность к отвержению не зависела от того, любила она тех, кто ее отвергал, или нет, а касалась исключительно ее уважения к самой себе, стало ей понятным при воспоминании о колледже. В колледже была группа девочек со снобистскими манерами, образовавших тесный круг, из которого они ее исключили. Клэр не любила и не уважала этих девочек, но порой была готова отдать все на свете ради того, чтобы быть среди них. В этой связи Клэр вспомнила также о близости между матерью и братом, в которой ей не было места. В ее памяти всплыли случаи, когда ей давали понять, что она была только обузой.

Она осознала, что обнаруженная теперь реакция на самом деле возникла еще в то время, когда она перестала протестовать против несправедливого с ней обращения. Дотоле она считала, что ничем не хуже других, и спонтанно реагировала, если с ней обращались как с низшим существом. Но с течением времени изоляция, неизбежно порождавшаяся ее оппозицией, оказалась более тягостной, чем она была в состоянии вынести, как это было показано в гл. 2. Чтобы быть принятой другими, ей пришлось подчиниться, согласиться с подразумеваемым «приговором» себе как низшему существу и начать восхищаться другими как существами высшими. Под сокрушительным натиском неблагоприятных условий она нанесла первый удар чувству собственного достоинства.

Теперь она поняла, что своим уходом Питер не только заставил ее полагаться на саму себя, когда она все еще была зависима, но и оставил ее с чувством своей никчемности. Сочетание двух этих факторов и стало причиной глубокого шока Клэр после разрыва. Именно из-за чувства своей никчемности оставаться одной было для нее невыносимым. Вначале это чувство заставляло думать о чудесном лекарстве, а затем вызвало навязчивое желание иметь близкого друга как средство восстановления. Этот инсайт тотчас привел к изменениям. Желание иметь друга-мужчину утратило свой навязчивый характер, и она могла находиться одна, не испытывая тяжелого чувства; иногда ей это даже нравилось.

Она увидела также, как проявлялась ее реакция на отвержение в период неудачных отношений с Питером. Ретроспективно она осознала, что едва заметные признаки отвержения со стороны Питера проявились уже вскоре после того, как улеглось первое любовное возбуждение. Типичными для него способами отстранения и раздражительности, которую он проявлял в ее присутствии, он все более явно показывал, что она была ему не нужна. Разумеется, отдаление маскировалось постоянными уверениями в любви, но столь удачно удавалось его скрывать только потому, что она была слепа к явным свидетельствам желания Питера от нее уйти. Вместо того чтобы осознать это, она предпринимала все новые попытки удержать его, обусловленные ее отчаянной потребностью восстановить собственное самоуважение. Теперь ей было ясно, что эти попытки избежать унижения как раз и ранили ее гордость сильнее всего.

Эти попытки были особенно пагубны, поскольку она не только без критики уступала желаниям Питера, но и бессознательно «раздувала» свое чувство к нему. Она осознала, что, чем слабее становилось ее действительное чувство к нему, тем сильнее она его разжигала, превращая его в фальшь и тем самым еще более увязая в своей зависимости. Осознание ею потребностей, составлявших эту «любовь», уменьшило ее тенденцию к раздуванию чувств, и только теперь чувства резко «упали» до своего настоящего уровня; со всей ясностью Клэр обнаружила, сколь мало чувств она питала к Питеру. Этот инсайт дал ей ощущение безмятежности, которого она уже долгое время не испытывала. Вместо колебаний между страстным стремлением к Питеру и желанием отомстить она заняла по отношению к нему спокойную позицию. Она по-прежнему ценила его достоинства, но знала, что сблизиться с ним снова для нее уже невозможно.

Благодаря этому последнему открытию, о котором здесь говорилось, Клэр взглянула на свою зависимость под иным углом. Проделанную до сих пор работу можно кратко охарактеризовать как постепенное осознание зависимости, возникшей из-за ее собственных непомерных ожиданий в отношении партнера. Шаг за шагом она поняла природу таких ожиданий, и эта работа достигла своей кульминации в анализе «личной религии». Теперь к тому же она увидела, что ее зависимость была непосредственно связана с потерей спонтанной уверенности в себе. Решающим открытием здесь явилось осознание того, что ее представление о себе целиком определялось оценками других. Значение этого инсайта настолько глубоко поразило ее, что она едва не лишилась чувств; эмоциональное осознание этой наклонности вызвало глубочайшее переживание и на какое-то мгновение едва не сокрушило ее. Сам по себе инсайт не решил проблемы, но заложил основу для понимания «раздутости» ее чувств и всего того значения, которое она вкладывала в понятие «отвержение».

Эта часть анализа проложила также путь для последующего понимания ее вытесненного честолюбия. Это позволило ей понять, что быть принятой другими являлось для нее одним из способов восстановить утраченное чувство собственного достоинства. Этой цели, в свою очередь, служило ее честолюбивое желание превосходить других людей.

Клэр возвратилась к аналитической терапии несколько месяцев спустя после того, как завершила работу, о которой мы здесь рассказывали, — отчасти потому, что хотела обсудить эти вопросы со мной, отчасти из-за сохранившихся внутренних барьеров в творческой работе. Как уже отмечалось в гл. 3, мы использовали этот период, чтобы проработать ее потребность превосходить других, или, говоря в общем, ее вытесненные агрессивные и мстительные наклонности. Я вполне уверена, что она и сама могла бы проделать такую работу, хотя, возможно, это заняло бы больше времени. Анализ вытесненных агрессивных наклонностей в свою очередь помог ей лучше понять свою зависимость. Сделав Клэр более уверенной в себе, анализ также устранил сохранявшуюся опасность того, что она вновь попадет в болезненные зависимые отношения. Но власть, которую имела над ней потребность раствориться в партнере, была, по существу, сломлена аналитической работой, которую она проделала сама.

## Глава 9

# ДУХ И ПРАВИЛА СИСТЕМАТИЧЕСКОГО САМОАНАЛИЗА

После того как мы обсудили психоаналитическую работу с различных точек зрения и рассмотрели на подробном примере общую процедуру самоанализа, едва ли есть надобность в систематическом обсуждении его техники — по сути, это было бы простым повторением. Поэтому в последующих замечаниях акцент будет сделан на некоторых заслуживающих особого внимания соображениях, многие из которых уже высказывались.

Как мы видели, процесс свободного ассоциирования, откровенного и искреннего самовыражения является отправным пунктом и неизменной основой всей аналитической работы — как профессионального психоанализа, так и самоанализа, — но задача эта отнюдь не простая. Можно подумать, что этот процесс протекает легче при самостоятельной работе, когда нет никого, кто мог бы не так понять, вмешаться, высказать критическое замечание или возражение; кроме того, не так страшно признаться себе в вещах, которых человек может стыдиться. Отчасти это так, хотя верно и то, что посторонний человек самим фактом своего присутствия обеспечивает стимуляцию и поддержку. Но нет никакого сомнения в том, что — работает ли человек сам или с аналитиком — наибольшие препятствия для свободного самовыражения всегда лежат внутри него самого. В интересах человека не замечать определенные факторы и сохранять определенное представление о себе. Так что будет ли он работать самостоятельно или вдвоем, он может надеяться лишь

приблизиться к идеалу свободных ассоциаций. Ввиду этих проблем человек, работающий самостоятельно, должен время от времени напоминать себе, что, игнорируя или отбрасывая какую-либо возникающую мысль или чувство, он поступает так вопреки своим истинным интересам. Ему также следует помнить, что вся ответственность лежит на нем одном: нет никого, кроме него самого, кто мог бы догадаться о недостающем звене или исследовать оставшийся пробел.

Такая добросовестность особенно важна при выражении чувств. Здесь есть два указания, которые всегда следует помнить. Первое состоит в том, что человек всегда должен стремиться выразить то, что он действительно чувствует, а не то, что «должен» чувствовать в силу традиции или собственных нравственных норм. По крайней мере он должен сознавать, что между его подлинными чувствами и чувствами, искусственно принимаемыми, может быть значительное расхождение, и время от времени задаваться вопросом — не в процессе ассоциирования, а потом, — что он действительно чувствует по этому поводу. Другое правило состоит в том, что своим чувствам следует предоставлять как можно большую свободу. И это тоже куда легче сказать, чем сделать. Может показаться нелепым чувствовать себя глубоко оскорбленным из-за какой-нибудь мелочной обиды. Может вызвать недоумение и огорчить подозрение или ненависть по отношению к кому-то из близких. Человек может с готовностью признать небольшое раздражение, но боится позволить себе почувствовать ярость, которую на самом деле испытывает. Он должен, однако, помнить, что с точки зрения внешних последствий нет более безопасной ситуации для истинного выражения чувств, чем анализ. При анализе главное — это внутреннее значение, то есть осознание всей интенсивности чувства. Это важно потому, что и в психологических вопросах нельзя «казнить преступника, пока его не поймали».

Разумеется, никто не может насильно вызвать вытесненные чувства. Все, что может сделать человек, — это не сдерживать чувств, которые находятся в пределах досягаемости. При всем своем желании в начале анализа Клэр не могла чувствовать или выразить большей обиды на Питера, чем она это делала. Но в процессе анализа она постепенно становилась все более способной реально оценивать интенсивность своих чувств. С определенной точки зрения все развитие, через которое она прошла, может быть описано как возрастание свободы чувствовать то, что она действительно чувствовала.

Еще несколько слов по поводу техники свободных ассоциаций: в процессе ассоциирования важно воздерживаться от объяснений. Разум играет свою роль в анализе, и имеется достаточно возможностей его использовать в дальнейшем. Как уже отмечалось, в основе метода свободных ассоциаций лежит спонтанность. Поэтому человек, пробующий ассоциировать, не должен пытаться прийти к решению, просчитывая. Предположим, к примеру, вы чувствуете себя настолько усталым и изможденным, что вам хочется добраться до кровати и объявить себя больным. Вы смотрите из окна второго этажа и ловите себя на мысли, что если упадете вниз, то в лучшем случае сломаете себе руку. Это поражает вас. Вы и не подозревали, что дошли до такого отчаяния, что хотели умереть. Затем до вас сверху доносится звук включенного радио, и вы с едва сдерживаемым раздражением думаете, что вам хотелось бы убить того, кто посмел включить радио. И тогда вы правильно заключаете, что за ощущением себя больным стоят ярость и отчаяние. То есть вы проделали полезную работу. Вы уже чувствуете себя менее парализованным, потому что если вы злитесь на что-то, значит, можете найти причины своей злости. Но теперь вы начинаете сознательно искать то, что могло вас так сильно разозлить. Вы перебираете события, которые произошли, прежде чем вы почувствовали себя усталым. Возможно, вы натолкнетесь на причину, но, возможно, все ваше сознательное копание в себе ни к чему не приведет, и истинный источник раздражения *откроется* полчаса спустя, когда вы, обескураженный тщетностью своих попыток, откажетесь от сознательного поиска.

Столь же малопродуктивен, как подобного рода попытки форсировать решение, образ действия человека, который, хотя и позволяет мыслям течь свободно, все же старается уловить смысл своих ассоциаций, прикидывая, что к чему. Что бы ни побуждало его так поступать — будь то нетерпение, потребность быть на высоте или страх открыть дорогу неконтролируемым мыслям и чувствам, — подобное вторжение разума, как правило, нарушает состояние расслабленности, необходимое для свободного ассоциирования. На самом деле смысл ассоциации может проясниться спонтанно. Серии ассоциаций Клэр, завершившиеся словами из религиозной песни, которая доносилась из воскресной школы, являются хорошим тому примером: ее ассоциации становились все более прозрачными, хотя, чтобы понять их, с ее стороны не было предпринято

никаких сознательных усилий. Другими словами, два этих процесса — самовыражение и понимание — могут иногда совпадать. Но что касается сознательных усилий, они должны быть строго отделены от процесса ассоциирования.

Установив таким образом определенное отличие свободного ассоциирования от понимания, зададим вопрос: когда человек прекращает ассоциировать и предпринимает попытки понять? К счастью, здесь нет каких-либо правил. До тех пор пока мысли текут свободно, нет смысла сдерживать их искусственно. Рано или поздно их остановит что-то более сильное. Возможно, человек достигнет момента, когда ему станет любопытно, что все это значит. Или он может вдруг задеть чувствительную струну, которая обещает пролить свет на то, что его тревожит. Или его мысли просто иссякнут, что может быть признаком сопротивления, но может также указывать на то, что на данный момент эта тема исчерпана. Или, возможно, он ограничен временем и хочет попробовать себя в интерпретации своих записей.

Что касается понимания ассоциаций, диапазон тем и их сочетаний является настолько неисчерпаемым, что здесь невозможно установить какие-либо правила относительно значения индивидуальных элементов в индивидуальных контекстах. Некоторые основные принципы обсуждались нами в главе о роли аналитика в аналитическом процессе. Но многое неизбежно зависит от личной изобретательности, чуткости и сосредоточенности. Поэтому к сказанному я просто добавлю несколько замечаний об атмосфере, в которой следует проводить толкование.

Когда человек прекращает ассоциировать и начинает просматривать свои записи, желая понять их, его метод работы должен измениться. Вместо прежней своей полной пассивности и восприимчивости ко всему, что возникает, он становится активным. Теперь вступает в действие его разум. Но я предпочла бы выразить это в форме отрицания: он более не исключает разум. Хотя и теперь он не пользуется исключительно им. Трудно описать более или менее точно позицию, которую он должен занять, пытаясь понять смысл своих ассоциаций. Разумеется, этот процесс не должен вырождаться в простое интеллектуальное упражнение. Если кому-то хочется последнего, ему лучше сыграть в шахматы, или заняться предсказанием политических событий в мире, или просто разгадывать

кроссворды. Попытка провести исчерпывающие толкования, не упуская ни одного возможного значения, может удовлетворить его тщеславие, доказывая превосходство его ума, но едва ли хоть на самую малость приблизит его к реальному пониманию себя. Такая попытка даже сопряжена с определенной опасностью, ибо она может затруднить прогресс, породив самодовольное чувство всеведения, хотя на самом деле человек лишь систематизировал проблемы, оставшись безразличным к ним.

Другая крайность — чисто эмоциональный инсайт — намного ценнее. Если он далее не проработан, он также не является идеальным, поскольку многие важные связи, еще не вполне ясные, ускользают из поля зрения. Но, как мы уже видели на примере самоанализа Клэр, подобного рода инсайт может запустить определенные процессы. В начале своей работы Клэр испытала сильное чувство потерянности в связи со своим сном о незнакомом городе. Хотя и невозможно доказать, оказало ли это эмоциональное переживание какое-либо воздействие на последующий анализ, вселяя тревогу, оно вполне могло ослабить ее жесткое табу на то, чтобы затрагивать запутанные отношения, связывавшие ее с Питером. Другой пример относится к периоду последнего сражения Клэр со своей зависимостью, когда она испытывала явное нежелание взять судьбу в свои руки; тогда у нее не было интеллектуального понимания своего эмоционального инсайта, однако это помогло ей выйти из состояния летаргической беспомощности.

Вместо желания создать научный шедевр, человеку, работающему самостоятельно, нужно ориентироваться в своих интерпретациях на собственный интерес. Он просто должен следовать за тем, что останавливает его внимание, что возбуждает его любопытство, что задевает в нем эмоциональные струны. И если он достаточно гибок, чтобы позволить себе руководствоваться своим спонтанным интересом, то может быть вполне уверен, что сможет интуитивно выбирать темы, которые в данное время наиболее доступны его пониманию или которые находятся в русле прорабатываемой проблемы.

Я допускаю, что такой совет вызовет определенные сомнения. Не ратую ли я за чрезмерную снисходительность? Не приведет ли личная заинтересованность человека к тому, что он будет выбирать знакомые темы? Не будет ли означать такой курс политику уступок его сопротив-

лениям? Вопрос о работе с сопротивлением я рассмотрю в отдельной главе. Здесь же будет достаточно сказать следующее. Действительно, руководствоваться собственным интересом означает выбрать путь наименьшего сопротивления. Но *наименьшее* сопротивление не то же самое, что *отсутствие* сопротивления. Этот принцип, по сути, означает следование темам, которые в данный момент наименее вытеснены. А это в точности тот же принцип, что применяет аналитик, когда дозирует интерпретации. Как уже отмечалось, он будет отбирать для интерпретации факторы, смысл которых, по его мнению, пациент способен сейчас усвоить, и воздерживаться от погружения в проблемы, которые пока еще глубоко вытеснены.

Весь самоанализ Клэр иллюстрирует пригодность этого метода. Она никогда не бралась за проблему, которая не вызывала в ней отклика, даже если та лежала чуть ли не на поверхности. Ничего не зная о принципе руководства своим интересом, она интуитивно применяла его на протяжении всей своей работы, и этот принцип сослужил ей хорошую службу. Один пример может стоить многих. В сериях ассоциаций, завершившихся грезой о великом человеке, Клэр осознала только роль, которую в ее взаимоотношениях играла потребность в защите. Предположения, касавшиеся других ее ожиданий от мужчин, она полностью отбросила, хотя они были очевидной частью ее грезы. Этот интуитивный выбор направил ее по оптимальному пути, которым она могла следовать. Клэр отнюдь не шла по проторенной дороге. Открытие того, что потребность в защите была составной частью ее «любви», явилось открытием фактора, доселе ей неизвестного. Далее, как мы помним, это открытие оказалось первым вторжением в лелеемую ею иллюзию «любви», что само по себе явилось болезненным и мучительным шагом. Взяться в это же время за еще более обременительную проблему своей паразитической установки к мужчинам было бы для нее слишком тяжелым делом, не отнесись она к ней поверхностно. Это подводит нас к последнему моменту: одновременно человек способен воспринять не более одного важного инсайта. Попытка поступить иначе нанесет ущерб тому и другому. Чтобы «запасть» в душу и в ней укорениться, каждый относящийся к проблеме инсайт требует времени и полной концентрации.

Понимание серий ассоциаций требует гибкости не только в направлении работы, как только что обсуждалось, но и в методе приближения.

Другими словами, при выборе проблем человек должен руководствоваться как спонтанным эмоциональным интересом, так и разумом; и точно так же при исследовании возникающих проблем человек должен легко переходить от неторопливого обдумывания к интуитивному схватыванию связей. Это последнее требование можно сравнить с изучением картины: мы анализируем композицию, сочетания цветов, мазок кисти и т. д., но мы также обращаем внимание на эмоциональный отклик, который пробуждает в нас картина. Это соответствует позиции, занимаемой аналитиком по отношению к ассоциациям пациента. Слушая пациента, я иногда напряженно думаю о возможных значениях его ассоциаций, а иногда прихожу к предположению, просто позволив речи пациента «играть» на моей интуиции. Однако проверка любого открытия — неважно, как к нему пришли, — всегда требует полной включенности интеллекта.

Разумеется, может быть и так, что в сериях своих ассоциаций человек не обнаружит ничего, что вызвало бы у него особый интерес; он просто видит ту или иную возможность, но не находит ничего, проливающего свет на проблему. Или, наоборот, он может обнаружить, что, пытаясь проработать одну связь, ему бросаются в глаза другие элементы, по его мнению, заслуживающие внимания. В обоих случаях он поступит правильно, если сделает на полях заметки, к каким вопросам необходимо будет вернуться. Возможно, в будущем при просмотре своих записей чисто теоретические возможности подскажут ему нечто большее или же ранее отложенные вопросы смогут быть проработаны более тщательно.

Здесь есть еще одна, последняя ловушка, о которой следует упомянуть: никогда не признавайте больше того, во что вы действительно верите. Эта опасность возрастает при регулярном анализе, особенно если пациент склонен соглашаться с мнением авторитетов. Но эта ловушка может также сыграть свою роль, когда человек полагается исключительно на собственные силы. Он может чувствовать себя обязанным соглашаться со всем «плохим» в себе, что у него возникает в мыслях, и заподозрить себя в «сопротивлении», если колеблется так поступать. Но он обезопасится, если будет рассматривать свое толкование лишь как пробное, а не убеждать себя в его точности. Главное в анализе — правдивость, и она должна распространяться как на принятие, так и на непринятие толкований.

Никогда нельзя исключать опасность принятия ложного или непродуктивного толкования, но и не следует испытывать благоговейного страха пред нею. Если человек не сдается, а продолжает работу с должным настроением, то рано или поздно откроется более продуктивный путь или же придет сознание того, что он находится в тупике. Этот опыт может оказаться полезным. Клэр, к примеру, прежде чем приступить к анализу своей зависимости, потратила два месяца, заподозрив у себя потребность во всем поступать по-своему. Исходя из данных, которые появились позже, мы могли понять, почему она последовала в этом направлении. Хотя она сказала мне, что, предпринимая все эти попытки, у нее никогда не возникало чувства уверенности, даже отдаленно напоминающего те чувства, которые она испытала позднее, в описанный период. Конечной причиной, по которой она выбрала этот путь, явилось то, что Питер часто укорял ее за властность. Это иллюстрирует два отмеченные выше момента: важность следования собственным интересам и важность непринятия любой мысли без полного убеждения в ее правильности. И хотя эти ранние поиски Клэр означали потерю времени, они не нанесли вреда и не помешали ей затем проделать чрезвычайно конструктивную работу.

Конструктивный характер работы Клэр был обусловлен не только правильностью ее интерпретаций, но и тем, что ее анализ в этот период проводился, по существу, непрерывно. Без всякого намерения сосредоточиться на какой-либо одной проблеме — в течение долгого времени она даже не знала, в чем эта проблема заключалась, — все, что она предпринимала, способствовало пониманию проблемы зависимости. Эта постоянная бессознательная концентрация на одной-единственной проблеме, которая и позволила ей неуклонно приближаться к ней со все новых точек зрения, желательна, но в такой степени редко достижима. Мы можем объяснить ее в случае с Клэр тем, что в этот период она жила под огромным гнетом — сколь сильным он был, она полностью осознала лишь позднее и поэтому бессознательно направила всю свою энергию на решение проблем, которые так или иначе были с этим связаны. Такую вынуждающую к действию ситуацию нельзя создать искусственно. Но чем более поглощен человек проблемой, тем в большей степени достигается подобная концентрация.

Самоанализ Клэр хорошо иллюстрируют три этапа, о которых шла речь в гл. 3: осознание невротической наклонности; понимание ее скрытых значений; выявление ее взаимосвязей с другими невротическими наклонностями. В самоанализе Клэр, как это часто бывает, эти этапы частично перекрывали друг друга: она распознала многие из скрытых значений прежде, чем выявила саму наклонность. Она также не пыталась пройти определенные этапы в своем анализе: у нее не было обдуманного намерения открыть невротическую наклонность и она не исследовала специально связи между своей зависимостью и навязчивой скромностью. Осознание наклонности пришло само собой, и точно так же связь между этими двумя наклонностями в процессе аналитической работы чуть ли не автоматически становилась все более очевидной. Другими словами, не Клэр выбирала проблемы — по крайней мере она не выбирала их сознательно, — но сами проблемы подступали к ней и по мере раскрытия демонстрировали свою органическую непрерывность.

В анализе Клэр имелась непрерывность и иного рода, еще более важная и более возможная для подражания: не было случая, чтобы тот или иной инсайт оставался изолированным или разобщенным. Как мы видим, развитие определяется не накоплением инсайтов, а их структурированием. Даже если каждый отдельный инсайт, который достигается в процессе анализа, является верным, человек все равно может лишиться главной выгоды от своей работы, если эти инсайты останутся разрозненными.

Так, осознав, что она позволяла себе погружаться в отчаяние в тайной надежде добиться помощи, Клэр сумела бы проследить истоки этой черты в детстве и отнеслась бы к ней как к устойчивой инфантильной вере. Это, наверное, помогло бы ей, поскольку никому не хочется страдать, тем более без веской на то причины; в следующий раз, когда бы Клэр обнаружила у себя желание поддаться приступу отчаяния, она смогла бы быстро взять себя в руки. В лучшем случае такая трактовка своего инсайта со временем просто уменьшила бы бурные приступы преувеличенного отчаяния. Но эти приступы не были главным проявлением такой черты. Иначе она не сделала бы следующего шага, то есть не связала бы это открытие со своей неспособностью к самоутверждению и не осознала, что вера в волшебную помощь заменяла ей активное преодоление жизненных

трудностей. Такое, хотя еще и не совсем верное, осознание помогло ей гораздо больше, побуждая ее полностью отказаться от установки беспомощности, скрывающейся за этой верой. Но если бы Клэр не связала веру в волшебную помощь со своей зависимостью и не поняла первую как составную часть второй, она не смогла бы до конца преодолеть эту веру, поскольку всегда делала бы бессознательную оговорку, что, обрети она нерушимую «любовь», помощь всегда была бы под рукой. Лишь потому, что Клэр увидела эту связь и осознала ошибочность такого ожидания и неимоверную цену, которую приходилось за него платить, этот инсайт и оказал радикальное освобождающее воздействие.

Таким образом, выяснение человеком того, какое место занимает определенная черта в структуре личности, каковы ее многообразные корни и влияния, — вопрос отнюдь не чисто теоретический; он имеет также огромное терапевтическое значение. Это требование можно выразить в знакомых терминах динамики: чтобы изменить черту характера, человек должен знать ее динамику. Но этот термин напоминает несколько потускневшую и истертую из-за долгого обращения монету. Кроме того, он обычно наводит на мысль о движущих силах и мог бы быть истолкован здесь как необходимость искать только лишь эти силы — в раннем детстве или в реальной жизни. В таком случае понятие динамики ввело бы в заблуждение, ибо влияние, которое черта оказывает на личность в целом, столь же важно, как и факторы, которые обусловливают ее наличие.

Понимание структурных взаимосвязей важно не только в психологических вопросах. Все, о чем я говорила, в равной мере относится, например, и к органическим болезням. Ни один хороший врач не будет рассматривать сердечное нарушение как изолированное явление. Он также рассмотрит влияние других органов на работу сердца, таких как почки и легкие. Он должен знать, как состояние сердца, в свою очередь, влияет на другие системы организма, например на кровообращение или на работу печени. Знание подобных влияний поможет ему понять степень нарушения.

Итак, если в аналитической работе важно не потеряться в разрозненных деталях, как обеспечить желательную непрерывность? Теоретический ответ содержится в предыдущих главах. Если человек сделал важное

наблюдение или достиг некоторого инсайта, он должен исследовать, как открытая им особенность проявляется в различных сферах, к каким последствиям она приводит и какими факторами в его личности объясняется. Но такое утверждение может показаться довольно абстрактным, и поэтому я постараюсь проиллюстрировать его на условном примере. Следует, однако, иметь в виду, что любой краткий пример неизбежно создает впечатление простоты и ясности, которых в действительности не существует. Кроме того, такой пример, призванный показать разнообразие подлежащих осознанию факторов, не позволяет получить представления об эмоциональных переживаниях, неизбежно испытываемых анализирующим себя человеком, и, следовательно, дает одностороннюю и чересчур рациональную картину.

И все же представим себе человека, который заметил, что в определенных ситуациях, когда ему хотелось поучаствовать в дискуссии, он не может сказать ни слова, опасаясь возможной критики. Основываясь на этом наблюдении, он заинтересуется и связанным с ним страхом, который совершенно не соответствует реальной угрозе. Он попытается выяснить, почему этот страх настолько велик, что мешает ему не только выражать свои мысли, но и ясно думать. Он захочет узнать, не сильнее ли этот страх его честолюбия и не выходит ли он за рамки целесообразности, когда в интересах карьеры желательно производить на других хорошее впечатление.

Заинтересовавшись, таким образом, своей проблемой, он постарается выяснить, не возникают ли подобные трудности и в других сферах его жизни, и если да, то какую форму они принимают. Он исследует свои отношения с женщинами. Не слишком ли он робок с ними, поскольку они, возможно, излишне к нему придирчивы? Какова его сексуальная жизнь? Не пропадала ли у него на некоторое время потенция, потому что он не мог оправиться от неудачи? Охотно ли он ходит на вечеринки? Как обстоит дело с посещением магазинов? Не покупает ли он дорогое виски только потому, что иначе продавец может подумать, что он чересчур бережлив? Не дает ли он слишком большие чаевые, чтобы избежать презрительного взгляда официанта? Далее, насколько он уязвим к критике? Насколько легко его смутить или обидеть? Обижается ли он лишь тогда, когда жена критикует его неумение подбирать галстук, или ему бывает не по себе, когда она хвалит вкус других мужчин?

Такие размышления позволят ему составить впечатление о степени своей проблемы и о разнообразных ее проявлениях. Затем он захочет узнать, какое влияние она оказывает на его жизнь. Он уже знает, что она сдерживает его во многих сферах. Он не способен самоутвердиться; он слишком легко соглашается с тем, что от него хотят другие, и поэтому вместо того чтобы быть самим собой, вынужден играть некую роль. Это вызывает в нем негодование на других, поскольку, как ему кажется, они диктуют свою волю, но вместе с тем понижает его самооценку.

Наконец он ищет факторы, объясняющие возникновение его проблемы. Что заставляет его так бояться критики? Он может вспомнить, что родители внушали ему очень жесткие правила, а также многочисленные случаи, когда его бранили или заставляли чувствовать себя не отвечающим требованиям. Но ему также нужно подумать обо всех слабых местах своей нынешней личности, которые сообща делают его зависимым от других и заставляют тем самым считать их мнение о себе наиболее важным. Если он сумеет найти ответы на все эти вопросы, понимание им боязни критики уже не будет изолированным инсайтом, но он увидит связь этой черты со структурой всей своей личности.

Возможно, возникнет вопрос: не подразумеваю ли я этим примером, что человек, открывший у себя новый фактор, должен специально «перебирать» свои переживания и чувства перечисленными выше способами. Разумеется, нет, ибо такая процедура создаст ту же опасность простой интеллектуальной эквилибристики, которая уже обсуждалась раньше. Но у человека обязательно должно быть время для размышлений. Он должен осмыслить свое открытие точно так же, как это делает археолог, который, обнаружив в гробнице сильно поврежденную статую, осматривает свое сокровище со всех сторон, пока в его голове не возникнут ее первоначальные очертания. Каждый новый осознаваемый человеком фактор подобен прожектору, направленному на определенные области его жизни и высвечивающему места, которые до сих пор были скрыты в темноте. Он наверняка их увидит, если только действительно заинтересован в познании себя. Именно здесь руководство специалиста может оказаться особенно полезным. В такие моменты аналитик будет активно помогать пациенту понять значение находки, поднимая тот или иной вытекающий из нее вопрос и связывая ее с предыдущими откры-

тиями. Если подобная помощь извне недоступна, то лучше всего будет не спешить с анализом, помня, что новый инсайт означает завоевание новой территории, и постараться извлечь из этого завоевания пользу, закрепляя достигнутое. В каждом из примеров в главе об эпизодическом самоанализе я упоминала вопросы, которые могут возникать в связи с достигнутым инсайтом. Мы можем вполне убедиться, что причина, почему не были подняты эти вопросы, заключалась единственно в том, что интерес этих людей к анализу пропал с устранением их непосредственных затруднений.

Если бы Клэр спросили, как она достигла такого постоянства в своем анализе, то она, наверное, дала бы примерно тот же ответ, который дает хороший повар, когда его спрашивают о кулинарном рецепте. Его ответ обычно сводится к тому, что он целиком полагается на свои ощущения. Но в случае анализа такой ответ не столь сильно разочаровывает, как при приготовлении омлета. Никто не может заимствовать чувства у Клэр, но у каждого есть собственные чувства, которыми он и должен руководствоваться. Это возвращает нас назад, к моменту, изложенному нами при обсуждении толкования ассоциаций: важно иметь некоторое представление о том, что следует искать, но поиск должен направляться собственной инициативой и заинтересованностью. Каждый должен признать, что он является живым существом, побуждаемым потребностями и интересами, и отбросить иллюзию, что его ум действует с безупречностью хорошо смазанного и отрегулированного автомата. В этом процессе, как и во многих других, тщательность проникновения в то или иное скрытое значение важнее, чем завершенность. Скрытые значения, которые бывают упущены, всплывают позже, когда человек, возможно, более готов их увидеть.

Непрерывность работы может быть нарушена и по причинам, не зависящим от человека. Он не живет в экспериментальном вакууме и поэтому должен быть готов к перерывам. Многочисленные повседневные переживания будут вторгаться в ход его размышлений; некоторые из них, возможно, вызовут эмоциональные реакции, которые потребуют немедленного прояснения. Предположим, к примеру, что Клэр потеряла работу в то время, когда занималась проблемой своей зависимости, или что она вступила в новую должность, требовавшую большей инициативы,

настойчивости, умения руководить. В обоих случаях на переднем плане оказались бы иные проблемы, а не ее зависимость. Все, что каждый может сделать в таких обстоятельствах, — это спокойно отнестись к перерывам и постараться как можно успешнее решить возникшие проблемы. При этом, однако, могут также возникнуть переживания, способные помочь в разрешении исходной проблемы. Так, разрыв Питером отношений с Клэр определенно стимулировал ее к дальнейшей аналитической работе над своей проблемой.

В целом нет нужды слишком беспокоиться из-за внешних помех. Работая с пациентами, я обнаружила, что даже значительные внешние события сбивают с курса анализ лишь на короткое время. Вскоре — зачастую даже не зная об этом — пациент возвращается к прежней проблеме, иной раз возобновляя ее анализ в том самом месте, где он был прерван. Нам не нужно прибегать к какому-либо таинственному объяснению подобного явления, вроде того, что эта проблема волнует пациента больше, нежели события внешнего мира. Скорее всего, поскольку большинство переживаний могут вызывать самые разные реакции, те же из них, что наиболее близки к рассматриваемой проблеме, затронут его особенно глубоко и заставят возобновить анализ, который он почти забросил.

То, что в этих заметках скорее подчеркивается роль субъективных факторов, нежели указываются четкие ориентиры, возможно, напомнит о критике психоанализа, что он представляет собой не столько научный метод, сколько художественный. Обсуждение этого возражения увело бы нас далеко в сторону, ибо затронуло бы философское определение терминов. Здесь же нас больше интересует практическая сторона вопроса. Если анализ называть художественной деятельностью, то для многих людей это будет означать необходимость обладать особым даром, чтобы им заниматься. Разумеется, наши способности различаются. И точно так же, как одни люди особенно искусны в технике или особо проницательны в политике, другие обладают особой склонностью к психологическому мышлению. Но что действительно важно — это не загадочный художественный дар, а поддающийся строгому определению фактор собственной заинтересованности или побудительного мотива. Он остается субъективным, но не этот ли фактор определяет большую часть того, что мы делаем? Главное дух, а не правила.

## Глава 10

# РАБОТА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Анализ создает или обостряет конфликт между действующими внутри личности двумя группами факторов с противоположными интересами. Интерес одной — сохранить неизменными иллюзии и безопасность, создаваемые невротической структурой; интерес другой — обрести внутреннюю свободу и силу, ниспровергнув невротическую структуру. Именно поэтому анализ, как это уже не раз отмечалось, не является процессом беспристрастного интеллектуального исследования. Интеллект — это оппортунист, который служит тем или иным интересам, имеющим наибольший вес в данное время. Силам, которые противостоят освобождению и пытаются сохранить статус-кво, бросает вызов каждый инсайт, ставящий под сомнение невротическую структуру; мобилизованные таким образом, они так или иначе пытаются застопорить развитие. В аналитической работе они проявляются в виде «сопротивления» — термин, введенный Фрейдом для обозначения всего, что затрудняет эту работу изнутри.

Сопротивление отнюдь не вызывается одной лишь аналитической ситуацией. Если только мы не живем в каких-то исключительных условиях, сама жизнь бросает по меньшей мере такой же вызов невротической структуре, как и аналитик. Тайные жизненные притязания человека зачастую оказываются фрустрированными вследствие их самовластного и ригидного характера. Окружающие люди не разделяют его иллюзий о себе и, ставя их под сомнение или не считаясь с ними, причиняют ему боль. Посягательства на его тщательно разработанные, но ненадежные меры безопасности неизбежны. Эти посягательства могут иметь кон-

структивный характер, но человек может реагировать на них так же, как это делает при анализе: сначала тревогой и гневом, с преобладанием того или другого, а затем усилением невротических наклонностей. Он становится еще более отчужденным, более властным, более зависимым, чем обычно.

Взаимоотношения с аналитиком вызывают во многом те же самые чувства и реакции, что и взаимоотношения с другими людьми. Но, представляя собой прямую атаку на невротическую структуру, анализ посягает на нее еще более.

В большинстве работ по психоанализу содержится имплицитная или эксплицитная аксиома, что мы беспомощны перед своими сопротивлениями, то есть не можем преодолеть их без помощи специалиста. Это утверждение является главным аргументом против идеи самоанализа, весомым не только для аналитика, но и для каждого пациента, проходящего анализ, поскольку тот и другой прекрасно осведомлены о той упорной и тяжелой борьбе, которая возникает с приближением к опасной территории. Но апелляция к опыту никогда не может быть решающим аргументом, ведь и сам опыт определяется всем комплексом господствующих представлений, обычаев и нашим умонастроением. Более конкретно, аналитический опыт определяется тем, что пациенту не предоставляется возможности самостоятельно справиться со своими сопротивлениями.

Более веским соображением является лежащая в основе такой убежденности аналитиков теоретическая предпосылка, представляющая собой не что иное, как фрейдовскую философию природы человека. Эта тема слишком сложна, чтобы в нее здесь вдаваться. Отметим лишь следующее: если человеком движут влечения и если среди них, как утверждал Фрейд, значительную роль играет деструктивное влечение, то для конструктивных сил в человеке, способных побуждать к росту и развитию, остается — если вообще остается — не так много места. Но именно эти конструктивные силы и составляют динамический противовес силам, вызывающим сопротивления. Отрицание их неминуемо ведет к пораженческой позиции, когда заходит речь о возможности справиться с сопротивлением собственными силами. Я не разделяю в этой части философию Фрейда, но и не отрицаю того, что вопрос о сопротивлении

по-прежнему нуждается в серьезном рассмотрении. Каким будет результат самоанализа, как и всякого анализа, зависит от силы сопротивления и от силы Я, направленной на его преодоление.

Насколько человек действительно беспомощен перед сопротивлениями, зависит не только от явной, но и от скрытой силы — другими словами, от того, в какой мере они ощутимы. Несомненно, их можно обнаружить и встретить в открытом сражении; пациент, например, может полностью осознавать, что сопротивляется посещению аналитика, или может даже понимать, что изо всех сил борется против ослабления своей невротической наклонности, как это делала Клэр в последней битве «за» и «против» своей зависимости. Чаще всего сопротивления подкрадываются к человеку в замаскированной форме, и он не осознает их как таковые. В этом случае он не знает, что действуют силы сопротивления; он просто непродуктивен или чувствует себя вялым, усталым, обескураженным. Разумеется, человек беспомощен в битве с врагом, который не просто невидим, но и, как ему кажется, даже не существует.

Одной из важнейших причин, почему он не может осознать наличие сопротивления, является то, что защитные процессы приводятся в действие не только тогда, когда он непосредственно сталкивается с соответствующими проблемами, то есть когда раскрыты его тайные притязания к жизни, поставлены под сомнение его иллюзии, подвергаются угрозе его меры безопасности, но и тогда, когда он едва приближается к этим областям. И чем более человек полон решимости сохранить их в неприкосновенности, тем чувствительнее он реагирует на приближение к ним. Он напоминает человека, боящегося грозы, который приходит в ужас не только от грома и молнии, но реагирует с опаской даже на облачко, появившееся на горизонте. Эти отдаленные реакции столь легко ускользают от внимания потому, что возникают при появлении, казалось бы, совершенно безобидной темы, которая вроде бы и не должна возбуждать никаких сильных чувств.

Способность распознавать сопротивление требует определенных знаний как о его источниках, так и его проявлениях. Поэтому представляется целесообразным вкратце повторить все, что уже говорилось на эту тему на протяжении книги — часто даже без прямого упоминания термина

«сопротивление», — и добавить определенные моменты, имеющие особый интерес для самоанализа.

Источником сопротивления в конечном счете является заинтересованность человека в сохранении статус-кво. Эта заинтересованность отнюдь не тождественна желанию оставаться больным. Каждый хочет избавиться от своих недостатков и страданий, и в этом желании он целиком «за» изменение, причем за быстрое изменение. Что он хочет сохранить — это не «невроз», а те его аспекты, которые приобрели для него огромную субъективную ценность и которые в его сознании сулят безопасность в будущем и удовлетворение. Базальными факторами, которые никто не хочет изменять ни на йоту, являются, если говорить кратко, те, что относятся к его тайным жизненным притязаниям, к его притязаниям на «любовь», власть, независимость и т. п., к его иллюзиям по поводу себя, к его зонам безопасности, внутри которых он действует сравнительно свободно. Конкретный характер этих факторов зависит от природы его невротических наклонностей. Поскольку свойства и движущие силы невротических наклонностей уже были описаны выше, мне нет надобности вдаваться здесь в дальнейшие подробности.

В профессиональном анализе в подавляющем большинстве случаев сопротивление провоцируется тем, что происходит в ходе самого анализа. Если образовались мощные вторичные защиты, то первое сопротивление возникает сразу после того, как аналитик ставит вопрос о правомерности этих защит, то есть выражает сомнение в правильности, ценности или неизменности того или иного фактора в личности пациента. Поэтому у пациента, вторичные защиты которого состоят в том, чтобы считать все относящееся к его личности, включая недостатки, превосходным и уникальным, разовьется чувство безнадежности, как только какой-либо из его мотивов будет поставлен под сомнение. Другой пациент будет реагировать смешанным раздражением и унынием, как только обнаружит в себе — сам или с помощью аналитика — какую-либо иррациональную черту. В соответствии с функцией вторичных защит — охраной всей сформировавшейся системы — эти защитные реакции возникают не только тогда, когда грозит проявиться тот или иной вытесненный фактор, но и тогда, когда — независимо от содержания — что-либо подвергается сомнению.

Но если вторичные защиты не обладают такой жизненной силой или если они были обнаружены и правильно оценены, сопротивление является большей частью реакцией на наступление на специфические вытесненные факторы. С приближением к какой-либо области — вплотную или отдаленно, — являющейся табу для пациента, он эмоционально реагирует на это страхом или гневом и автоматически пытается защититься от дальнейшего вторжения. Такое посягательство на табу не обязательно должно быть специальной атакой, но может проистекать просто из общего поведения аналитика. Все, что пациент делает или, наоборот, не может делать, все, что он говорит или, наоборот, чего не может сказать, способно задеть больное место и вызвать сознательное или бессознательное негодование, которое на некоторое время блокирует совместную работу.

Однако сопротивление аналитической работе может быть также вызвано факторами, не относящимися к аналитической ситуации. Если во время анализа внешние обстоятельства изменились в сторону, благоприятную для беспрепятственного проявления невротических наклонностей, или даже делают их определенно полезными, то стимул к сопротивлению значительно возрастает; причина этого, разумеется, в консолидации противодействующих изменению сил. Но сопротивление может быть вызвано также и неблагоприятными событиями в повседневной жизни. Если, например, пациенту кажется, что с ним обошлись несправедливо, его негодование может оказаться столь велико, что во время анализа он не предпримет ни малейшей попытки узнать истинную причину того, почему он чувствует себя обиженным или оскорбленным, а вся его энергия сосредоточится на мести. Другими словами, сопротивление может быть вызвано как внешними обстоятельствами, так и изнутри аналитической ситуации, если — отдаленно или непосредственно — затрагивается вытесненный фактор.

В принципе, поводы для сопротивления в самоанализе те же самые. Здесь, однако, сопротивление вызывают не интерпретации аналитика, а собственное посягательство на болезненный инсайт или осознание скрытого значения. Более того, повод к сопротивлению, который может давать своим поведением аналитик, отсутствует. В определенной мере это является преимуществом самоанализа, хотя не следует

забывать, что подобные провокации могут оказаться чрезвычайно конструктивными, если правильно проанализировать вызванные ими реакции. Наконец, в самоанализе события повседневной жизни, похоже, в большей степени способны вызывать блокировку. Это вполне понятно: в профессиональном анализе эмоции пациента во многом сконцентрированы на аналитике из-за того значения, которое он временно приобрел. Но такая концентрация отсутствует, когда анализ проводится самостоятельно.

То, как проявляется сопротивление в профессиональном анализе, можно грубо объединить в три группы: 1) открытая борьба с провоцирующей проблемой; 2) защитные эмоциональные реакции и 3) защитное сдерживание или обходные маневры. Хотя они и отличаются по форме, в сущности, эти различные проявления разнятся лишь степенью открытости.

В качестве иллюстрации предположим, что с пациентом, испытывающим навязчивое стремление к абсолютной «независимости», аналитик начинает обсуждать его трудности во взаимоотношениях с людьми. Пациент воспринимает это как косвенные нападки на свою отчужденность и, следовательно, на свою независимость. В этом он прав, поскольку всякая работа над проблемами в общении с людьми имеет смысл, если только конечной целью является улучшение его взаимоотношений, помощь в достижении им большего дружелюбия и чувства солидарности с другими. Аналитик может даже сознательно и не иметь в виду этих целей, полагая, к примеру, что он просто хочет понять робость пациента, его вызывающее поведение, его затруднения с женщинами. Но пациент ощущает подступающую опасность. Его сопротивление может принять форму открытого отказа обсуждать упомянутые трудности, форму откровенного заявления, что он не желает, чтобы ему досаждали другие. Или же он отвечает недоверием к аналитику, подозревая последнего в навязывании ему своих норм. Например, он может считать, что аналитик хочет навязать ему вызывающую у него неприязнь общительность. Или же он становится равнодушным к аналитической работе: начинает опаздывать к назначенному времени, менять тему обсуждения, утверждать, что ничего с ним не происходит и ему ничего не снится, или обрушивать на аналитика настолько запутанные сновидения, что их смысл не поддается расшифровке.

Первый тип сопротивления — открытая борьба — достаточно ясен и знаком, а потому не нуждается в разъяснении. Третий тип — защитное сдерживание или тактика уклонения — будет обсуждаться нами в связи с его ролью в самоанализе. Второй же тип — защитные эмоциональные реакции — особенно важен в профессиональном анализе, ибо эти реакции могут быть сосредоточены на аналитике.

Существуют различные формы, в которых сопротивление может выражаться в эмоциональных реакциях, направленных на аналитика. В только что приведенном примере пациент реагировал подозрением, полагая, что его вводят в заблуждение. В других случаях реакцией может быть сильный и вместе с тем смутный страх получить душевную травму в результате анализа. Или же реакцией может быть лишь диффузное раздражение или презрение к аналитику из-за того, что он слишком глуп, чтобы понять или оказать помощь. Или она может принять форму смутной тревоги, которую пациент пытается ослабить, стремясь завоевать дружбу или любовь аналитика.

Удивительная интенсивность, которую иногда имеют эти реакции, отчасти обусловлена тем, что пациент ощущает угрозу чему-то важному в выстроенной им структуре, но она обусловлена также стратегической ценностью самих реакций. Такие реакции служат смещению акцента с главной работы — нахождения причин и следствий — на занятие более безопасное — прояснение эмоциональных отношений с аналитиком. Вместо исследования собственной проблемы пациент старается главным образом переубедить аналитика, склонить его на свою сторону, доказать, что тот не прав, сорвать его усилия, наказать его за то, что он вторгся на запретную территорию. И вместе с этим смещением акцента пациент либо начинает обвинять аналитика во всех своих трудностях, убеждая себя, что он не может добиться улучшения с человеком, который плохо понимает его и к тому же несправедлив, либо перекладывает всю ответственность за работу на аналитика, сам становясь инертным и невосприимчивым. Нет надобности добавлять, что эти эмоциональные баталии могут протекать скрытно, и от аналитика потребуется немало усилий, чтобы довести их до сознания пациента. Когда они вытеснены, ощущается лишь возникающий в результате блок.

В самоанализе сопротивление проявляется этими же тремя способами, но с некоторыми неизбежными отличиями. Самоанализ Клэр только однажды вызвал открытое и непосредственное сопротивление, но он приводил к разного рода сдерживанию аналитической работы и множеству обходных маневров. Иногда Клэр ощущала сознательную эмоциональную реакцию на свои аналитические открытия, например шок при выявлении своей паразитической установки к мужчинам, но такие реакции не мешали ее дальнейшей работе. Я полагаю, что это довольно типичная картина того, как сопротивление проявляется в самоанализе. Во всяком случае, подобную картину вполне можно ожидать. В ответ на открытия возникают эмоциональные реакции: обнаружив в себе нечто, человек испытывает тревогу, стыд, вину или раздражение. Но эти реакции не столь интенсивны, как в профессиональном анализе. Одна из причин этого заключается в том, что здесь нет аналитика, с которым пациент мог бы вести оборонительную борьбу и на которого он мог бы возложить ответственность: он предоставлен самому себе. Другой причиной является то, что пациент обычно более чуток к себе, чем аналитик: он чувствует опасность намного раньше и чуть ли не автоматически уклоняется от прямого приближения, обращаясь взамен к тем или иным способам избегания проблемы.

Это подводит нас к защитным сдерживаниям и обходным маневрам, в которых может проявляться сопротивление. Эти формы блокирования пути столь же многочисленны, как и личностные вариации, и могут возникать в любом месте. Их проявления в самоанализе проще всего показать, выделив некоторые критические пункты, в которых они могут препятствовать развитию. Говоря кратко, они способны помешать человеку приступить к анализу проблемы, снизить ценность его свободных ассоциаций, заблокировать его понимание, свести на нет его открытия.

Нежелание приступить к анализу проблемы может не ощущаться, поскольку человек, работающий самостоятельно, как правило, не анализирует себя регулярно. Он не должен беспокоиться по поводу периодов, когда не испытывает потребности в анализе, хотя сопротивление может действовать и в такие периоды. Но ему следует быть начеку, когда он чувствует себя совершенно расстроенным, недовольным, усталым, раз-

драженным, нерешительным, полным тревоги и тем не менее не пытается прояснить свое состояние. Он может сознательно ощущать нежелание анализировать себя, хотя полностью отдает себе отчет, что анализ по меньшей мере предоставит ему шанс избавиться от страданий и, кроме того, чему-то научит. Или он отыщет всевозможные оправдания — занят, устал, нет времени, — чтобы не предпринимать подобной попытки. Такая форма сопротивления, пожалуй, чаще встречается в самоанализе, чем в профессиональном анализе, поскольку в последнем случае, хотя пациент и может иной раз забыть или даже отменить назначенный сеанс к аналитику, заведенный порядок, долг вежливости и оплата сеансов оказывают достаточное давление, чтобы удерживать пациента от того, чтобы поступать так слишком часто.

В процессе свободного ассоциирования защитные сдерживания и уклонения проявляются косвенным образом. В результате пациент может стать совершенно непродуктивным, «просчитывать», а не свободно мыслить, отклоняться от темы или, так сказать, «дремать», теряя нить возникающих ассоциаций.

Сопротивление может блокировать его понимание, создавая «слепые пятна» в отношении определенных факторов. Пациент либо вообще не обратит внимания на такие факторы, либо не поймет их смысла и значения, даже если он вполне способен это сделать. Примеры этого можно найти в анализе Клэр. Возникающие мысли и чувства могут быть сведены к минимуму, как это было вначале у Клэр, сведшей до минимума свои обиды и неприятные переживания в отношениях с Питером. Более того, сопротивление может направить поиск не в том направлении. Здесь опасность заключается не столько в причудливости интерпретации, то есть в нахождении в ассоциациях того, чего в них нет, сколько в выхватывании существующего фактора без рассмотрения контекста, в котором он проявляется, и, как следствие, в неправильной его интеграции. Пример этого — интерпретация Клэр воспоминания о своей кукле Эмилии.

Наконец, когда человек и в самом деле приходит к открытию, сопротивление, действующее посредством сдерживаний или уклонений, может различными способами свести на нет его конструктивную ценность. Возможно, он умалит важность своего открытия. Или же вместо тер-

пеливой работы над ним скоропалительно решит, что все, что от него требуется, — это сознательные усилия преодолеть данную проблему. Или же он воздержится от дальнейшей проработки своего открытия, «забывая» о нем, не «желая» этого делать, или по той или иной причине просто обходя его стороной. Когда же ему необходимо занять четкую позицию, он может из благих побуждений прибегнуть к тому или иному компромиссному решению и тем самым обманываться в достигнутом результате. Он будет считать, как это не раз делала Клэр, что разрешил проблему, хотя на самом деле все так же от этого далек.

Теперь о том, как справляться с сопротивлением. Начнем с того, что никто ничего не может сделать с тем, чего не видит. Поэтому первым и самым главным требованием является осознание того, что сопротивление действует. Большинство сопротивлений может быть не замечено, в частности, потому, что, как правило, человек не слишком проницателен, чтобы их увидеть. Однако существуют определенные формы сопротивления, имеющие тенденцию ускользать от внимания, независимо от того, насколько «бдителен» человек или насколько он стремится преуспеть. Главными среди них являются «слепые пятна» и преуменьшение чувств. Серьезность создаваемых ими помех зависит от того, насколько они распространены и цепки, а также от стоящих за ними сил. Как правило, они являются выражением того, что человек пока еще не способен соприкоснуться с определенными факторами. К примеру, Клэр не смогла бы, наверное, постичь в начале самоанализа всю глубину своей обиды на Питера или то, в какой мере она страдала от их отношений. Даже аналитик едва ли мог бы помочь ей увидеть или, точнее, осознать это. Потребовалось проделать колоссальную работу, прежде чем она смогла подступиться к этим факторам. Это предполагает, вселяя надежду, что со временем, при продолжении работы, «слепые пятна» будут устранены.

Примерно то же самое относится и к поиску в неверном направлении. Сопротивление, проявляющееся в такой форме, распознать так же трудно. Но его наличие можно заподозрить, если спустя некоторое время человек обнаруживает, что не достигнуто ни малейшего продвижения или что он движется по кругу вопреки работе над соответствующей проблемой. В самоанализе, как и в любом анализе, важно не обманываться

относительно достигнутых успехов. Подобное заблуждение на время может даже поднять настроение, но оно легко становится препятствием для выявления укоренившегося сопротивления. Возможность неверной интеграции добытых сведений является одной из причин, почему иногда желательно проверять их вместе с аналитиком.

Другие разновидности сопротивления заметить гораздо проще — учитывая, что они могут иметь угрожающую силу. Человек может заметить свое сопротивление началу работы, если находится в ситуации, подобной описанной выше. В процессе ассоциирования он может осознать, что занимается «вычислением», а не мыслит спонтанно. Он может также заметить, что его мысли блуждают, а затем либо ретроспективно вспомнить их последовательность, либо вернуться к тому моменту, когда отклонился от темы. Он может поймать себя на ошибочном объяснении, просмотрев свои записи на следующий день, как это сделала Клэр в связи со своим ожиданием волшебной помощи. Он может заподозрить, что что-то блокирует движение вперед, обнаружив, что с очевидной регулярностью его открытия оказываются крайне лестными или, наоборот, нелестными для него. Он может даже заподозрить, что упадок духа является формой сопротивления, хотя это трудно сделать, если он охвачен этим чувством; в таком случае он должен отнестись к нему как к реакции на анализ, не принимая его за чистую монету.

Осознав наличие блока, он должен приостановить какие бы то ни было аналитические изыскания и отнестись к сопротивлению как к самой неотложной проблеме, за которую надо взяться. Принуждать себя продолжать анализ вопреки сопротивлению так же бесполезно, как бесполезно, пользуясь примером Фрейда, пытаться снова и снова зажечь электрическую лампочку, которая не горит; необходимо найти место, где заблокирован электрический ток, — в лампочке, розетке, проводах или выключателе.

Техника борьбы с сопротивлением заключается в том, чтобы попытаться его проассоциировать. Но всякий раз, когда в ходе аналитической работы возникает сопротивление, прежде чем приступить к этому, полезно просмотреть записи, сделанные непосредственно перед возникновением блока, — вполне возможно, что ключ к разгадке лежит в затронутой теме и при просмотре записей место уклонения прояс-

нится. Иногда человек не сможет приступить к поиску сопротивления немедленно, испытывая явное нежелание или чрезмерную тревогу делать это. В таком случае разумнее не принуждать себя, а просто отметить, что в том или ином месте он вдруг ощутил тревогу или усталость, и возобновить работу на следующий день, когда он, возможно, по-новому взглянет на вещи.

Говоря, что человеку следует «проассоциировать сопротивление», я имею в виду, что он должен осмыслить конкретное проявление блока и дать своим мыслям свободно течь в этом русле. Так, заметив, что, какие бы проблемы ни затрагивались, в своих интерпретациях он всегда оказывается победителем, он должен попытаться использовать это открытие в качестве отправной точки для дальнейших ассоциаций. Почувствовав себя обескураженным своим открытием, он должен помнить, что оно, возможно, затронуло факторы, которые он пока еще не способен или не желает изменить, и попытаться ассоциировать, держа в уме эту возможность. Если ему трудно приступить к анализу, но при этом он чувствует потребность исследовать себя, он должен вспомнить о том, что причиной блока может быть предыдущая часть анализа или какое-либо внешнее событие.

В силу упомянутых выше причин эти сопротивления, вызванные внешними факторами, особенно характерны для самоанализа. Человек, одолеваемый невротическими наклонностями — или, в данном случае, едва ли не каждый, — наверное, почувствует себя оскорбленным или несправедливо обиженным другим человеком или жизнью в целом, принимая за чистую монету свою реакцию обиды или негодования. В таких ситуациях необходимо четко различать реальное оскорбление и мнимое. И даже если оскорбление реально, оно не обязательно должно вызывать такие реакции: если только сам человек не уязвим к тому, что могут сделать другие, на многие оскорбления он будет реагировать жалостью или осуждением обидчика, возможно, открытой борьбой, но не обидой или негодованием. Гораздо проще чувствовать право на гнев, чем выяснять, какое именно уязвимое место было затронуто. Но в интересах человека следовать этим путем, даже если то, что другой человек и впрямь был жесток, несправедлив или невнимателен, не вызывает сомнения.

Предположим, жена глубоко расстроена, узнав, что муж имел мимолетную связь с другой женщиной. И даже месяцы спустя она не может успокоиться, хотя знает, что это дело прошлого, а муж предпринимает все возможное, чтобы восстановить хорошие отношения. Она изводит себя и мужа и тут и там осыпает его горькими упреками. Существует множество причин того, почему она объясняет свои чувства и поступки подобным образом, не имеющим ничего общего с действительной обидой из-за измены. Ее могло уязвить, что муж мог увлечься кем-то, кроме нее. Для нее могло быть невыносимым, что муж вышел из-под ее контроля и власти. Это могло затронуть ее страх оказаться покинутой, как в случае с Клэр. Она могла быть недовольной браком из-за причин, о которых и сама не знает, и воспользоваться этим чрезвычайным случаем для оправдания всех своих подавленных обид, совершая таким образом бессознательную месть. Она могла также чувствовать влечение к другому мужчине и возмутиться тем, что муж позволил себе свободу, которой она себе не позволила. Исследовав такие возможности, она сможет не только значительно улучшить ситуацию, но и стать гораздо понятнее для себя. Никакой результат, однако, не возможен до тех пор, пока она просто настаивает на своем праве сердиться. Ситуация, в сущности, будет той же самой, как если бы она вытеснила свой гнев, хотя в этом случае распознать ее сопротивление исследованию себя гораздо труднее.

Пожалуй, будет уместным следующее замечание об общем настрое на борьбу с сопротивлением. Мы легко поддаемся искушению раздражаться на себя за сопротивление, словно оно указывает нам на досаждающую глупость или упрямство. Такая установка понятна — неприятно или даже невыносимо наталкиваться на пути к желанной цели на препятствия, создаваемыми нами самими. Тем не менее неоправданно или даже бессмысленно упрекать себя за свои сопротивления. Человек не повинен в развитии сил, которые стоят за ними; более того, невротические наклонности, которые они пытаются защитить, предоставляли ему необходимые средства справляться с жизнью, тогда как все остальные средства отказывали. Гораздо разумнее принять противодействующие силы как нечто данное. Я бы сказала, что он должен уважать их как часть самого себя, уважать не в смысле одобрения или потворства, а в смысле признания их как результата органического развития. Такая позиция

будет не только более справедливой по отношению к себе, но и создаст гораздо более здоровую основу для борьбы с сопротивлениями. Если же он подходит к ним с враждебной решимостью их сокрушить, то вряд ли ему хватит терпения и желания, необходимых, чтобы правильно их понять.

Если с сопротивлениями борются указанным образом и с соответствующим настроем, то шансы понять и преодолеть их велики, если только они не являются более сильными, чем созидательная воля человека. В последнем случае сопротивления представляют собой проблему, которую можно преодолеть разве что с помощью специалиста.

# Глава 11

# ОГРАНИЧЕНИЯ САМОАНАЛИЗА

Различие между сопротивлением и ограничением является не более чем различием в степени. Любое сопротивление, если оно достаточно велико, может превратиться в реальное ограничение. Любой фактор, преуменьшающий или парализующий намерение человека вступить в схватку с собой, образует возможное ограничение для самоанализа. Я не вижу иного способа представить эти факторы, кроме как обсудить их по отдельности, хотя они и не существуют порознь. Поэтому на следующих страницах один и тот же фактор иногда рассматривается с разных точек зрения.

Начнем с того, что укоренившееся чувство смирения представляет серьезное ограничение для самоанализа. Человек может настолько отчаяться когда-либо избавиться от своих психологических проблем, что его стремления хватит не более чем на самую нерешительную попытку с ними справиться. Чувством безнадежности в той или иной мере сопровождается каждый тяжелый невроз. Образует ли оно серьезное препятствие для терапии, зависит от конструктивных сил, которые еще живы или могут быть возрождены. Нередко такие конструктивные силы обнаруживаются даже тогда, когда, казалось, их не было совершенно. Но иногда человек оказывается настолько сокрушенным в раннем возрасте или настолько погрязшим в неразрешимых конфликтах, что уже навсегда лишается всякой надежды и отказывается от борьбы.

Такая позиция смирения может полностью осознаваться, проявляясь в распространяющемся повсюду чувстве пустоты жизни или в более или

менее разработанной философии тщетности жизни как таковой. Часто она подкрепляется гордостью из-за принадлежности к немногим людям, которые не обманывают себя в отношении этого «факта». У некоторых людей вообще нет сознательной позиции в жизни; они просто пассивны и пытаются переносить жизнь стоически, не реагируя на перспективу более осмысленного существования.

Подобное смирение может скрываться за чувством пресыщенности жизнью, как у Гедды Габлер Ибсена. Ее ожидания крайне ограниченны: порой жизнь должна быть занимательной, в жизни должно быть немного веселья или волнения. Но она не ждет от жизни ничего позитивного. Такая установка нередко сопровождается — как у Гедды Габлер — глубоким цинизмом, проистекающим из неверия в какие-либо жизненные ценности или какую-либо цель, к которой надо стремиться. Но глубокое чувство безнадежности может быть присуще и тем, кого трудно в нем заподозрить, кто внешне кажется способным наслаждаться жизнью. Они могут быть интересными собеседниками, получать удовольствие от еды, застолья, сексуальных отношений. В юности они могли подавать большие надежды, проявлять подлинный интерес и искренние чувства. Но по той или иной причине они измельчали, утратили свое честолюбие; их интерес к работе стал поверхностным, отношения с людьми — непрочными, легко завязывающимися и столь же легко прекращающимися. Короче говоря, они тоже прекратили борьбу за осмысленное существование и вместо этого свернули на обочину жизни.

Иного рода ограничение встает перед самоанализом, если невротическая наклонность, выражаясь не совсем точно, слишком «успешна». Стремление к власти, например, может быть удовлетворено до такой степени, что человек будет просто насмехаться над самой идеей анализа, даже если его удовлетворенность жизнью на самом деле покоится на зыбкой основе. Это же относится и к случаю, когда стремление к зависимости реализуется в браке, — например, в браке между зависимым человеком и человеком, склонным доминировать, — или в подчинении группе. Аналогичным образом человек может с успехом уединиться в своем «замке из слоновой кости» и чувствовать себя в его стенах достаточно вольготно.

Такое внешне успешное утверждение невротической наклонности возникает при сочетании внутренних и внешних условий. Что касается

первых, то «успешная» невротическая наклонность не должна слишком резко конфликтовать с другими потребностями. В действительности человек никогда не бывает целиком поглощен одним-единственным навязчивым стремлением, вычеркивающим все остальное; ни одного человека нельзя свести к хорошо отлаженной машине, движущейся в одном направлении. Но к такой односторонней сосредоточенности можно подойти вплотную. И для такого развития должны быть соответствующие внешние условия. Относительная важность внешних и внутренних условий бесконечно варьирует. В нашем обществе финансово независимому человеку запереться в своем «замке из слоновой кости» проще; но и человек со скудными средствами также может удалиться от мира, если сведет прочие свои потребности к минимуму. Один человек растет в обстановке, предоставляющей ему возможность проявить стремление к престижу или власти, но другой, начинавший с нуля, столь непреклонно использует внешние обстоятельства, что в конечном счете добивается этой же цели.

Но как бы ни происходило такое «успешное» утверждение невротической наклонности, в результате возникает более или менее серьезная преграда на пути к развитию посредством анализа. Ибо, во-первых, «успешная» наклонность стала слишком ценной, чтобы ее можно было подвергнуть сомнению, а во-вторых, цель, к которой стремятся в анализе — гармоничное развитие, с хорошим отношением к себе и другим, — для такого человека не будет привлекательной, поскольку силы, которые могли бы откликнуться на этот призыв, слишком ослаблены.

Третье ограничение в отношении аналитической работы возникает из-за преобладания деструктивных наклонностей, направленных главным образом на других людей либо на себя. Необходимо отметить, что такие наклонности необязательно являются деструктивными в буквальном смысле слова, например в смысле побуждения к самоубийству. Чаще они принимают такие формы, как враждебность, или презрение, или общая негативистская установка. Такие разрушительные побуждения возникают при любом тяжелом неврозе. В большей или меньшей степени они лежат в основе всякого невротического развития и усиливаются при столкновении с внешним миром ригидных эгоцентрических требований и иллюзий. Любой тяжелый невроз похож на крепкую броню, мешаю-

щую человеку вести полноценную и активную жизнь вместе с другими. Непременно возникает глубокая обида на жизнь, на то, что человек остается за бортом жизни, чувство, которое Ницше описал как *Lebensneid*[1]. По многим причинам враждебность и презрение к себе и другим могут быть настолько сильными, что дать себе погибнуть представляется привлекательным способом мести. Говорить «нет» всему, что предлагает жизнь, остается единственным способом самоутвердиться. Ибсеновская Гедда Габлер, уже упоминавшаяся при обсуждении фактора смирения, представляет наглядный пример человека, деструктивность которого в отношении себя и других является преобладающей тенденцией.

Насколько такая деструктивность препятствует саморазвитию, как всегда, зависит от ее интенсивности. Если, например, человек чувствует, что торжествовать над другими гораздо важнее, чем сделать что-либо конструктивное в жизни, он вряд ли извлечет много пользы из анализа. Если для него наслаждение, счастье, привязанность или любая близость с людьми превратились в признаки достойной презрения мягкотелости или заурядности, то ни ему самому, ни кому-то другому пробить броню его жесткости становится невозможно.

Четвертое ограничение является более распространенным и сложным для определения, поскольку содержит трудноуловимое понятие Я. Что я имею здесь в виду, пожалуй, лучше всего выражено Уильямом Джемсом в понятии «реального Я», противопоставленного материальному Я и социальному. Говоря простым языком, оно относится к тому, что *я* действительно чувствую, чего *я* действительно хочу, во что *я* действительно верю и что *я* в действительности решаю. Это есть, или должен быть, главный действующий центр психической жизни. Именно к этому психическому центру и обращена аналитическая работа. При любом неврозе его возможности и действенность ограниченны, ибо подлинное самоуважение, естественное достоинство, инициатива, способность брать на себя ответственность за собственную жизнь и прочие подобные факторы, отвечающие за развитие Я, всякий раз разрушены. Более того, сами невротические наклонности узурпировали значительную часть его энергии, превратив человека, если продолжить предыдущую аналогию, в самолет с дистанционным управлением.

---

1 Зависть к жизни (*нем.*). — *Примеч. пер.*

В большинстве случаев имеется достаточно возможностей для восстановления и развития Я, хотя каковы эти возможности, поначалу оценить трудно. Но если реальное Я в значительной мере разрушено, человек лишается центра тяжести в себе и управляется другими силами, изнутри или снаружи. Он может чересчур приспосабливаться к окружению, превращаясь в автомат. Он может найти единственное оправдание своего существования в том, чтобы помогать другим, и, таким образом, будет социально полезным, хотя отсутствие в нем самом центра тяжести будет мешать его эффективности. Он может утратить внутреннее ощущение направленности и либо бесцельно плыть по течению, либо целиком следовать своей невротической наклонности, о чем мы уже говорили при обсуждении «сверхуспешных» невротических наклонностей. Его чувства, мысли и действия могут чуть ли не целиком определяться напыщенным образом, который он создал о себе: он будет сочувствовать другим не потому, что действительно испытывает сочувствие, а потому, что сочувствовать является частью его идеального образа; у него будут определенные «друзья» или «интересы», поскольку этих друзей или интересов требует его образ.

Последнее ограничение, о котором следует упомянуть, обусловлено сильно развитыми вторичными защитами. Если весь невроз предохраняется ригидной убежденностью в том, что все в порядке, все хорошо или не нуждается в изменении, то едва ли может возникнуть побудительный мотив что-либо менять.

Каждый, кто стремится освободить себя от невротических оков, знает или ощущает, что некоторые из этих факторов действуют в нем самом; на тех же, кто не знаком с аналитической терапией, перечисление этих ограничений может оказать отпугивающий эффект. Следует, однако, помнить, что ни один из этих факторов не является препятствием в абсолютном смысле. Можно категорически утверждать, что без самолетов в наши дни выиграть войну невозможно. Но было бы бессмысленно категорически утверждать, что чувство тщетности или диффузного негодования на людей помешает кому-либо анализировать себя. Его возможности конструктивного самоанализа во многом зависят от относительной силы «я могу» и «я не могу» или от «я хочу» и «я не хочу». А это, в свою очередь, зависит от глубины тех установок, которые ставят

под угрозу саморазвитие. Между человеком, который просто плывет по течению и не видит смысла в жизни, но тем не менее смутно стремится к чему-то, и человеком, который, подобно Гедде Габлер, отвернулся от жизни с горьким и окончательным смирением, имеется большое различие — такое же различие, как между закоренелым циником, низводящим любой идеал до простого лицемерия, и человеком, внешне циничным, но питающим уважение и симпатию к тому, кто живет в соответствии с настоящими идеалами, или между человеком, который постоянно раздражен и презрителен по отношению к людям, но тем не менее откликается на их дружелюбие, и тем, кто, как Гедда Габлер, одинаково злобен как к другу, так и к врагу и даже склонен губить именно тех, кто затрагивает в нем остатки нежных чувств.

Если барьеры на пути саморазвития с помощью анализа действительно непреодолимы, то в этом всегда повинен не единичный фактор, а сочетание нескольких. Глубокое отчаяние, например, является абсолютным препятствием только тогда, когда оно сочетается с усиливающей его тенденцией — возможно, с броней самодовольства или с тотальной деструктивностью; полное отчуждение от себя не будет непреодолимым, если только его не подкрепляет такая тенденция, как прочно укоренившаяся зависимость. Другими словами, настоящие ограничения существуют только при тяжелых и осложненных неврозах, но даже тогда конструктивные силы останутся живы, если только их удастся найти и использовать.

Существуют разные способы, которыми сдерживающие психические силы, подобные обсуждавшимся выше, могут повлиять на попытку самоанализа, если только они не обладают непреодолимой силой, способной вообще свести на нет эти усилия. Прежде всего они могут исподволь искажать весь анализ, принуждая человека вести себя наполовину искренне. В таких случаях одностороннее акцентирование и «слепые пятна» в обширных областях, имеющиеся в начале любого анализа, будут сохраняться на протяжении всей работы, вместо того чтобы постепенно уменьшиться. Факторы, лежащие вне этих областей, могут реально учитываться. Но так как ни одна область в Я не является изолированной от других и, следовательно, не может быть действительно понята без соотнесения со всей структурой, то даже те факторы, которые очевидны, остаются на уровне поверхностных инсайтов.

«Исповедь» Руссо, хотя и имеет лишь отдаленное сходство с анализом, может служить примером такой возможности. Здесь перед нами человек, который явно хочет представить правдивую картину себя и до некоторой степени делает это. Но на протяжении всей книги у него сохраняются «слепые пятна» в отношении своего тщеславия и неспособности любить — упомянем лишь две наиболее характерные особенности, которые настолько очевидны, что кажутся нам сегодня гротеском. Руссо искренен в том, чего ждет и что получает от других, но истолковывает возникающую зависимость как «любовь». Он сознает свою уязвимость, но относит ее на счет своего «чувствительного сердца». Он сознает свою враждебность, но она всегда оказывается оправданной. Он видит свои неудачи, но ответственность за них всегда перекладывается на других.

Разумеется, «Исповедь» Руссо — не самоанализ. И все же, перечитывая эту книгу в последние годы, я часто вспоминала друзей и пациентов, чьи аналитические изыскания мало чем от нее отличались. Эта книга действительно заслуживает тщательного и критического изучения. Попытку самоанализа, даже если она будет более изощренной, вполне может ожидать подобная участь. Человек, вооруженный большими психологическими знаниями, может оказаться просто более искусным в попытках оправдать и приукрасить свои поступки и мотивы.

Есть, однако, один пункт, в котором Руссо правдив, — это его сексуальные отношения. Такой откровенности, несомненно, надо воздать должное. Но его откровенность в сексуальных вопросах, в сущности, помогает ему не замечать другие свои проблемы. В этом отношении урок, который мы тем не менее можем извлечь из «Исповеди» Руссо, также достоин упоминания. Сексуальность является важной сферой нашей жизни, и в ней, как и во всем остальном, надо быть безусловно честным. Но односторонний акцент, сделанный Фрейдом на сексуальных факторах, может ввести в искушение многих людей выделить их в ущерб другим, как это было у Руссо. Быть правдивым в сексуальных вопросах необходимо, но быть правдивым только в них — недостаточно.

Другим вариантом одностороннего акцентирования является устойчивая тенденция рассматривать определенную нынешнюю проблему как статичное повторение определенного детского переживания. Когда человек

хочет понять себя, вне всякого сомнения, важно, чтобы он понимал силы, содействовавшие его развитию, и одним из главных открытий Фрейда является осознание того влияния, которое оказывают наши ранние переживания на формирование личности. Но наша нынешняя структура складывалась под воздействием всей суммы переживаний раннего возраста. И поэтому бесполезно искать изолированные связи между тем или иным нынешним расстройством и определенным влиянием в детстве. Нынешние особенности можно понять только как выражение общего взаимодействия сил данной личности. Например, особенности развития, имевшие место во взаимоотношениях Клэр со своей матерью, имели определенную связь с ее зависимостью от мужчин. Но если бы Клэр видела только сходство между старой и новой схемами поведения, она не смогла бы распознать основные движущие силы, вынудившие ее сохранить данную схему. Она могла бы понять, что подчинила себя Питеру так же, как ранее подчинила себя матери; что она обожествляла Питера точно так же, как в детстве восхищалась матерью; что ожидала от него защиты и помощи, как когда-то ожидала помощи от матери; что она обижалась на отвержение Питером, как в свое время обижалась на дискриминацию со стороны матери. Осознав эти связи, она могла бы несколько приблизиться к своей актуальной проблеме просто благодаря тому, что увидела бы действие компульсивного паттерна. На самом же деле она льнула к Питеру не потому, что он представлял для нее образ матери, а потому, что из-за своей навязчивой скромности, а также вытесненных высокомерия и честолюбия утратила уважение к себе и едва не лишилась чувства идентичности; отсюда ее тревога, скованность, беззащитность и обособленность. И именно в силу этих причин ей пришлось искать спасения и восстановления своей целостности способами, которые заранее были обречены на провал и лишь еще более запутывали ее в паутине запретов и страхов. Только осознав эту динамику, она смогла наконец освободиться от последствий несчастливого детства.

Еще одним вариантом одностороннего акцентирования является тенденция постоянно твердить о «плохих» сторонах или сторонах, кажущихся таковыми. В таком случае признание и осуждение могут занять место понимания. Отчасти это делается в духе враждебного самоосуждения, но также с тайной надеждой на то, что одного признания будет достаточно, чтобы получить воздаяние.

Разумеется, эти «слепые пятна» и односторонние акцентировки можно обнаружить при любых попытках самоанализа независимо от того, присутствуют в них рассмотренные выше ограничения или нет. До некоторой степени они могут проистекать из ошибочных предубеждений в отношении психоанализа. В этом случае их можно скорректировать, если человек достигает более полного понимания психических процессов. Но я хотела бы здесь подчеркнуть, что они могут быть также лишь средствами уклонения от главных проблем. В таком случае они вызываются сопротивлениями движению вперед, и если эти сопротивления достаточно сильны — если они равнозначны тому, что я описала как ограничения, — они могут препятствовать успешному анализу.

Сдерживающие силы, о которых говорилось выше, также могут сорвать самоанализ, вызвав преждевременный отказ от его попыток. Я имею в виду здесь случаи, когда анализ, проведенный до определенного момента, в некоторой степени оказывается полезным, но не идет дальше этого, поскольку человек не желает бороться с теми факторами внутри себя, которые препятствуют его дальнейшему развитию. Это может произойти после того, как он преодолел факторы, вызывавшие у него наибольшее беспокойство, и более не чувствует настоятельной необходимости работать над собой, даже если в нем осталось еще немало препятствий. Искушение расслабиться особенно велико, когда жизнь человека течет гладко и не ставит перед ним особых проблем. Естественно, что в такой ситуации каждый из нас не столь жаждет полного самопознания. Сколь высоко мы ценим конструктивное недовольство собой, побуждающее нас к дальнейшему росту и развитию, — это в конечном счете вопрос нашей личной жизненной философии. Желательно, однако, чтобы нам было — или стало — ясно, какова действительно наша система ценностей, и чтобы мы поступали в соответствии с ней. Мы утаили бы от себя большую часть правды, если бы считали себя сторонниками идеалов развития, на деле ослабляя свои усилия соответствовать этому идеалу или даже позволяя ему угаснуть в заскорузлом самодовольстве.

Но человек может прервать свои попытки самоанализа и по совершенно иной причине: он достиг разностороннего осознания своих проблем, но ничего не меняется, и он разочарован отсутствием ощутимых результатов. В действительности, как отмечалось выше, сама его обескуражен-

ность представляет проблему, которая должна быть проработана. Но если она проистекает из тяжелого невротического затруднения, например из описанной выше позиции безнадежной покорности, человек может оказаться не в состоянии справиться с ней в одиночку. Это не означает, что все предпринятые им до сих пор усилия были бесполезны. Очень часто, несмотря на ограниченность своих возможных достижений, он был последователен в устранении того или иного грубого проявления невротических проблем.

Присущие человеку ограничения могут привести к преждевременному прекращению самоанализа и другим способом: человек может прийти к своего рода псевдорешению, приноравливая свою жизнь к сохраняющемуся у него неврозу. Сама жизнь может способствовать таким решениям. Человек может оказаться в ситуации, обеспечивающей выход его стремлению к власти или позволяющей ему жить неприметно и в подчинении, когда нет надобности себя утверждать. Он может воспользоваться браком, чтобы реализовать свою потребность в зависимости. Или он может более или менее сознательно решить, что его затруднения во взаимоотношениях с людьми — те из них, которые он осознал и понял, — отнимают слишком много его энергии и что единственный способ вести спокойную жизнь или сохранить свои творческие способности — это отстраниться от других; затем он может свести до минимума свою потребность в людях или материальных вещах и в этих условиях будет способен к сносному существованию. Разумеется, такие решения не являются идеальными, однако психологическое равновесие достигается на более приемлемом уровне, чем прежде. В случае же особо тяжелых расстройств такие псевдорешения являются пределом достижимого.

В принципе эти ограничения конструктивной работы имеют место как в профессиональном анализе, так и в самоанализе. Фактически, как уже отмечалось выше, если силы сопротивления достаточно велики, то сама мысль об анализе будет отвергнута. И даже если она не отвергается, если человек настолько страдает от своей недееспособности, что обращается к психоанализу, аналитик — не маг, который может заклинанием вызвать полностью угасшие силы. Однако нет сомнения в том, что эти ограничения более значительны при самоанализе. Во многих случаях аналитик может высвободить конструктивные силы,

показывая пациенту конкретные проблемы, поддающиеся решению, тогда как, если бы пациент работал самостоятельно и ощущал себя окончательно пойманным в невидимые и крепкие сети, ему бы, наверное, не хватило духу начать с ними борьбу. Кроме того, соотношение различных психических сил у самого пациента в процессе лечения может меняться, поскольку ни одна из этих сил не является величиной, данной раз и навсегда. Каждый шаг, который приближает его к своему реальному Я и к другим людям, делает его менее безнадежным и обособленным и тем самым увеличивает его активный интерес к жизни, включая также заинтересованность в собственном развитии. Поэтому после периода совместной работы с аналитиком даже те пациенты, которые начинали анализ с тяжелыми невротическими проблемами, могут в некоторых случаях оказаться способными, если необходимо, продолжить работу самостоятельно.

Хотя в целом сравнение с профессиональным анализом говорит в пользу последнего, всякий раз, когда затрагиваются сложные и диффузные расстройства, необходимо иметь в виду определенные оговорки. Не вполне правомерно сравнивать самоанализ и его неизбежные недостатки с идеальным аналитическим лечением. Я знаю нескольких человек, которых лечение затронуло лишь в малой степени, но которые затем самостоятельно справились с весьма серьезными проблемами. Необходимо быть осторожным в оценке обоих способов, не преувеличивать и не преуменьшать того, что можно сделать без помощи специалиста.

Это возвращает нас к вопросу, который поднимался в самом начале, — вопросу о тех специфических условиях, при которых человек может анализировать себя. Если он уже подвергался некоторому аналитическому лечению и если условия благоприятны, то я полагаю, как это подчеркивала на протяжении всей книги, что он может продолжить работу самостоятельно с надеждой на достижение значительных результатов. Пример Клэр, а также другие случаи, не представленные здесь, отчетливо показывают, что при наличии предшествующего опыта можно самостоятельно работать над разрешением даже тяжелых и запутанных проблем. Надо надеяться, что аналитики и пациенты сознают такую возможность, и будет предпринято немало подобного рода попыток. Можно также надеяться, что аналитики постепенно найдут критерии, которые позволят

им судить о том, когда целесообразно побуждать пациента продолжить свою работу самостоятельно.

В этой связи я хотела бы подчеркнуть одну идею, которая, правда, не относится непосредственно к самоанализу. Если аналитик не занимает авторитарной позиции по отношению к пациенту, но с самого начала показывает, что их деятельность — это сотрудничество, в котором аналитик и пациент активно работают для достижения общей цели, то пациент будет способен проявить собственные возможности в гораздо большей степени. Он утратит парализующее чувство беспомощности и не будет считать, что аналитик должен один нести всю ответственность, а научится отвечать инициативой и изобретательностью. Вообще говоря, аналитическое лечение развивалось от ситуации, в которой и пациент, и аналитик были относительно пассивны, к ситуации, в которой аналитик более активен, и, наконец, к ситуации, в которой обе стороны берут на себя активные роли. Там, где преобладает последнее настроение, можно достичь большего за более короткое время. Причина, почему я об этом здесь говорю, состоит не в том, чтобы продемонстрировать возможности сокращения сроков аналитической терапии, хотя это желательно и немаловажно, а в том, чтобы показать, как такая установка на сотрудничество может способствовать самоанализу.

Сложнее дать определенный ответ относительно возможностей самоанализа для тех, кто не имеет предшествующего аналитического опыта. Здесь многое, если не все, зависит от тяжести невротического расстройства. На мой взгляд, тяжелые неврозы должны быть в ведении специалистов: каждому, кто страдает от тяжелых расстройств, прежде чем браться за самоанализ, надо проконсультироваться у специалиста. Но рассматривая возможности самоанализа, неверно будет рассуждать главным образом в аспекте тяжелых неврозов. Без сомнения, они значительно уступают числом более мягким неврозам и различным невротическим проблемам, вызываемым прежде всего трудностями конкретной ситуации. Люди, страдающие от таких «мягких» расстройств, редко попадают в поле зрения аналитиков, но это не значит, что их проблемы не надо принимать всерьез. Их затруднения не только причиняют страдания и мешают в жизни, но и ведут к утрате ценной энергии, препятствуя проявлению наилучших человеческих качеств.

Я полагаю, что, если говорить об этих трудностях, опыт, описанный в главе об эпизодическом самоанализе, вселяет надежду. Люди, о которых там говорилось, имели небольшой — если вообще какой-либо — опыт аналитического лечения. Разумеется, они не слишком далеко продвинулись в своих попытках самопознания. Но нет никакой веской причины не верить, что с более широким распространением общих знаний о природе невротических расстройств и способах борьбы с ними попытки такого рода окажутся более успешными, — при обязательном условии, что этому не помешает тяжесть невроза. Структура личности при более мягких невротических расстройствах не столь ригидна, как при тяжелых неврозах, и даже в общем-то поверхностные попытки могут оказать значительную помощь. При тяжелых неврозах часто необходимо проделать немалую аналитическую работу, прежде чем будет достигнут какой-либо освобождающий эффект. При более мягких расстройствах одно только обнаружение бессознательного конфликта может стать поворотным пунктом на пути к более свободному развитию.

Но даже если допустить, что значительное число людей могут с пользой анализировать себя, проделают ли они целиком эту работу? Не будут ли всякий раз оставаться нерешенные или даже незатронутые проблемы? Мой ответ состоит в том, что завершенного анализа не бывает. И этот ответ дается не в духе смирения. Разумеется, чем большей степени ясности и чем большей свободы мы можем достичь, тем лучше для нас. Но идея завершенного человеческого развития представляется не только самонадеянной, но даже, по моему мнению, непривлекательной. Жизнь — это борьба и стремление, развитие и рост. И анализ является одним из способов, который может в этом процессе помочь. Конечно, его позитивные результаты важны, но и само это стремление обладает внутренней ценностью. Как сказал Гёте в «Фаусте»:

Лишь тот, кем бой за жизнь изведан,
Жизнь и свободу заслужил[1].

---

[1] *Гёте И. В.* Фауст. Собр. соч.: В 10 т. — М.: Художественная литература, 1976. — Т. 2. —С. 423.

*К. Хорни*

**Самоанализ**

*Перевел с английского А. Боковиков*

| | |
|---|---|
| Заведующая редакцией | *Т. Шапошникова* |
| Художественный редактор | *С. Заматевская* |
| Корректор | *Г. Шкатова* |
| Верстка | *Л. Соловьева* |

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».
Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 09.2021.

Наименование: книжная продукция.

Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014,
58.11.12.000 — Книги печатные профессиональные, технические и научные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск, ул. Тимирязева,
д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 23.08.21. Формат 70×100/16. Бумага писчая.
Усл. п. л. 18,060. Доп. тираж. Заказ 0000.

# КНИГА-ПОЧТОЙ




**ЗАКАЗАТЬ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»
МОЖНО ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ:**

- на нашем сайте: **www.piter.com**
- по электронной почте: **books@piter.com**
- по телефону: **(812) 703-73-74**

**ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ЛЮБОЙ УДОБНЫЙ ДЛЯ ВАС СПОСОБ ОПЛАТЫ:**

 Наложенным платежом с оплатой при получении в ближайшем почтовом отделении.

 С помощью банковской карты. Во время заказа вы будете перенаправлены на защищенный сервер нашего оператора, где сможете ввести свои данные для оплаты.

 Электронными деньгами. Мы принимаем к оплате Яндекс.Деньги, Webmoney и Qiwi-кошелек.

 В любом банке, распечатав квитанцию, которая формируется автоматически после совершения вами заказа.

**ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ЛЮБОЙ УДОБНЫЙ ДЛЯ ВАС СПОСОБ ДОСТАВКИ:**

- Посылки отправляются через «Почту России». Отработанная система позволяет нам организовывать доставку ваших покупок максимально быстро. Дату отправления вашей покупки и дату доставки вам сообщат по e-mail.
- Вы можете оформить курьерскую доставку своего заказа (более подробную информацию можно получить на нашем сайте www.piter.com).
- Можно оформить доставку заказа через почтоматы,(адреса почтоматов можно узнать на нашем сайте www.piter.com).

**ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА УКАЖИТЕ:**

- фамилию, имя, отчество, телефон, e-mail;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- название книги, автора, количество заказываемых экземпляров.

**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА:**

- курьером по Москве и Санкт-Петербургу при заказе на сумму **от 2000 руб.**
- почтой России при предварительной оплате заказа на сумму **от 2000 руб.**